ЖИВАЯ еда

от 1000 болезней

РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

- позвоночник
- суставы
- сердце
- сосуды
- диабет

Клуб семейного досуга

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Отказаться от медикаментов? Это реально! Избавиться от многих заболеваний? Легко! Ведь в состав приведенных здесь рецептов входят только доступные продукты, которые помогут излечить подагру и диабет, заболевания сердца и сосудов, суставов и позвоночника, печени, почек, щитовидной и поджелудочной железы: вкусные супы, аппетитные холодные и горячие блюда из мяса, рыбы, грибов, овощей, яиц, круп, молочных продуктов, напитков… Готовьте с нашей книгой – избавьтесь от болезней!

- Живая еда от 1000 болезней. Рецепты, которые лечат позвоночник, суставы, сердце, сосуды, диабет
  - ○
  - ○ Основы лечебного питания
  - ○ Лечебное питание при сахарном диабете
    - ■
    - ■ Салаты и закуски
    - ■ Супы
    - ■ Блюда из мяса
    - ■ Блюда из рыбы
    - ■ Блюда из круп
    - ■ Выпечка
    - ■ Десерты
  - ○ Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях
    - ■
    - ■ Салаты и закуски
    - ■ Супы
    - ■ Блюда из мяса
    - ■ Блюда из рыбы и морепродуктов
    - ■ Блюда из овощей
    - ■ Блюда из круп
    - ■ Выпечка
    - ■ Десерты
    - ■ Напитки
  - ○ Лечебное питание при заболеваниях печени
    - ■
    - ■ Салаты
    - ■ Супы
    - ■ Блюда из мяса
    - ■ Блюда из рыбы

- Блюда из овощей
- Блюда из круп
- Выпечка
- Десерты
- Напитки

- Лечебное питание при заболеваниях почек
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из мяса
  - Блюда из рыбы
  - Блюда из овощей
  - Блюда из круп
  - Изделия из муки и выпечка
  - Десерты
  - Напитки
- Лечебное питание при нарушениях опорно-двигательного аппарата
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из мяса
  - Блюда из рыбы
  - Блюда из овощей
  - Блюда из круп
  - Изделия из муки и выпечка
  - Десерты
- Лечебное питание при подагре
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из овощей
  - Блюда из круп
  - Десерты
  - Напитки
- Лечебное питание при ожирении
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из мяса
  - Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Блюда из овощей
  - Блюда из круп
  - Десерты

- Напитки

- Лечебное питание при заболеваниях щитовидной железы
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из мяса
  - Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Блюда из овощей
  - Выпечка
  - Десерты
  - Напитки
- Лечебное питание при анемии
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из мяса и субпродуктов
  - Блюда из рыбы
  - Блюда из овощей
  - Блюда из круп
  - Соусы
  - Выпечка
  - Десерты
- Лечебное питание для хорошего зрения
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из овощей
  - Блюда из круп
  - Выпечка
  - Десерты
  - Напитки
- Лечебное питание для повышения иммунитета
  -
  - Салаты и закуски
  - Супы
  - Блюда из мяса
  - Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Блюда из круп
  - Выпечка
  - Десерты
  - Напитки

Живая еда от 1000 болезней. Рецепты, которые лечат позвоночник, суставы, сердце, сосуды, диабет
Составитель Юрий Пернатьев

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
2016

© DepositPhotos.com / Belchonock, Natalyka, studioM, robynmac, обложка, 2016
© Sutterstock.com / vgstudio, обложка, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2016

Основы лечебного питания

Лечебное питание является одним из важнейших факторов оздоровления организма. Его назначение состоит в частичном или полном восстановлении нарушенного природного равновесия благодаря подбору и правильному сочетанию продуктов, способу кулинарной обработки с учетом особенностей обмена веществ, состояния органов и систем пациента. При длительном применении лечебного питания учитываются этиология, патогенез заболевания, клинические данные, особенности влияния компонентов пищи, отдельных блюд и пищевых рационов.

Специалисты выделяют три основные функции питания. Первая заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс энергии, поступающей в организм, и энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым относятся прежде всего белки, в меньшей степени – минеральные вещества, жиры, в еще меньшей степени – углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена (ведь у них эти вещества используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста), а у пожилых людей понижена.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов – регуляторы химических процессов, протекающих в организме, – синтезируются самим организмом. Однако некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются главным образом витамины.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), то есть режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо иметь в виду несколько простых и доступных правил.

Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и

предотвращать обострение многих заболеваний. Так, при ожирении назначается низкокалорийная диета, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела. В рационе больных сахарным диабетом снижают применение прежде всего легкоусвояемых углеводов, избыток которых способствует повышению уровня сахара в крови.

Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи. Организму человека, особенно при интенсивном физическом или умственном труде, совсем не безразлично, получать пищу через 3–4 часа или через 10 часов. Нам слишком дорого обходится такое питание, когда систематически, на протяжении месяцев или даже лет, завтрак – это чай или кофе с бутербродом, обед – опять бутерброды или пирожки, а ужин – обильная трапеза. Подобное нерегулярное питание приводит к увеличению заболеваемости гастритом, холециститом, способствует нарастанию избыточной массы тела.

Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть поменьше и пореже, скажем, два раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, и такой режим в конце концов приводит только к перееданию. Человек в два приема съедает больше, чем при четырех-, пятиразовом питании, потому что при сильном ощущении голода трудно контролировать аппетит. При наличии избыточной массы тела необходимо частое, дробное питание. В любом случае есть надо не реже трех-четырех раз в день. Ужинать рекомендуется не позднее чем за полтора часа до сна: обильная пища перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. Но не надо впадать в крайности и ложиться спать голодным.

Необходимо разнообразить рацион. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйца, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можно быть уверенным в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности.

Можно выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свекла, помидоры, огурцы, салат,

тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – хлебобулочные и макаронные изделия, крупы.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Опытный врач учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также, и не в последнюю очередь, привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью. Так, прежде чем запретить кофе больному, страдающему язвенной болезнью в стадии ремиссии, надо взвесить все «за» и «против» такого запрета. Если кофе, употребляемый на протяжении десятков лет, не вызывает обострения, то вряд ли стоит его запрещать, лишив больного одной из составляющих душевного комфорта; достаточно дать совет пить кофе пореже и не слишком крепким.

Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость тех или иных продуктов питания и пищевую аллергию. Не следует включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной в силу различных обстоятельств плохо переносит их.

При составлении лечебной диеты необходимо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд.

Старинные своды народной медицины, различные руководства содержат сведения о том, как применялись в лечении болезней многие продукты питания. И в наши дни специалисты по вопросам питания признают лечебные свойства меда, кумыса, кефира, свеклы, моркови, растительных масел, овощных и фруктовых соков и т. п. Однако, чтобы правильно использовать конкретные продукты в лечебных диетах, необходимо знать особенности их химического состава и воздействия на организм. Так, растительное масло – подсолнечное, хлопковое, кукурузное, оливковое – славится хорошей усвояемостью, кроме того, оно содержит полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е – целебные средства при атеросклерозе. Полиненасыщенные кислоты стимулируют защитные механизмы, повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, наряду с витамином С препятствуют прогрессированию атеросклероза. Растительные масла имеют выраженное желчегонное действие, препятствующее развитию холецистита. Термическая обработка

ослабляет эти многообразные полезные свойства, поэтому надо чаще использовать растительные масла не для жаренья, а для заправки салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Плоды шиповника являются рекордсменами по содержанию витамина С. Настой шиповника полезен при повышенной утомляемости на почве гиповитаминоза С, а также применяется как желчегонное и противосклеротическое средство.

Плоды черники благодаря значительному содержанию дубильных веществ оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, снижают перистальтику кишечника.

Пшеничные и ржаные отруби, содержащие много витаминов группы В, минеральных солей и, что, пожалуй, самое важное – пищевых волокон, нередко применяются для профилактики и лечения разнообразных заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами; для этой цели хороши также овощи, содержащие много пищевых волокон, – свекла, морковь, капуста.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах, но прежде всего при ожирении и сахарном диабете, часто протекающем в сочетании со многими заболеваниями. Правильно подобранные по составу продукты могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету.

Необходимыми компонентами пищи служат не только белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, но и балластные вещества – пищевые волокна. Они играют важную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, влияют на его перистальтику, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, на среду обитания бактерий в кишечнике и являются для них одним из важных источников питания.

Говорят, что кулинария – ключ к здоровью. Поэтому нужно знать принципы наиболее целесообразной кулинарной обработки продуктов. Врач должен знать сам и уметь объяснить пациенту, что, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающемся повышением секреции желудочного сока, из рациона исключают наваристые мясные бульоны: в них слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка. Больным назначают диету, максимально щадящую желудок: продукты советуют либо варить, либо готовить на пару, рекомендуют яйца всмятку или в виде парового омлета, кашу манную, рисовую или приготовленную из овсяных

хлопьев «Геркулес».

Казалось бы, ничего особенного. Но очень часто у больного заметно улучшается самочувствие, исчезают изжога и боли в подложечной области благодаря единственной корректировке в питании – исключению бульонов и жареных блюд. В диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы исключают жаренье с использованием различных кулинарных жиров. Из способов термической кулинарной обработки отдают предпочтение варке и запеканию.

При составлении диеты следует непременно учитывать сопутствующие заболевания. У большинства пациентов, особенно тех, кому более 40 лет, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько. Поэтому, например, при хроническом холецистите, сочетающемся с тучностью, ограничивают употребление жареных блюд, наваристых бульонов, исключают значительное количество жира в чистом виде – сало, жирное мясо, большой кусок сливочного масла и т. д., снижая в то же время калорийность рациона, сводя к минимуму употребление сахара, сладостей, кондитерских изделий. Периодически назначают разгрузочные дни (овощные, творожные и др.) при условии хорошей переносимости.

Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным методом лечебного воздействия, в других – общим фоном, усиливающим действие прочих факторов и благоприятствующим медикаментозному лечению. Так, при некоторых формах дискинезии толстого кишечника, сопровождающихся запорами, для достижения лечебного эффекта достаточно включения в рацион салатов, винегретов из различных овощей – свеклы, моркови, капусты, огурцов, заправленных растительным маслом, хлеба с отрубями.

Лечебное питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами и процедурами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура, массаж и т. д.

В данной книге представлены рецепты различных блюд, которые, несомненно, будут полезны при различных заболеваниях. Однако есть и предостережение. Ни в коем случае не используйте эти рецепты взамен лечения. Помните, что лечить должен врач. Именно он поставит диагноз и при необходимости назначит медикаменты, а также даст рекомендации по питанию. И когда такие рекомендации будут получены, можно подобрать множество рецептов блюд, которые помогут сделать питание вкусным, разнообразным, а главное – оздоравливающим.

Лечебное питание при сахарном диабете

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной (нарушение взаимодействия с клетками-мишенями) недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Различают 2 основных типа диабета: тип I – инсулинозависимый, тип II – инсулинонезависимый диабет.

Можно сказать, что диабет является результатом неправильного питания и нездорового образа жизни, который приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Пожалуй, никакое другое заболевание так не зависит от диеты, как диабет. Более того, питание – по сути, единственный лечебный фактор при легкой форме болезни. Такой фактор является определяющим при диабете средней тяжести, а в тяжелых случаях – это строго необходимая мера при лечебных и профилактических действиях. Практика показывает, что при некоторых формах диабета вполне можно обходиться без лекарств, достаточно лишь строго соблюдать назначенную врачом диету. А некоторые ученые даже считают, что состояние более трети всех больных может быть улучшено исключительно с помощью диеты.

Основными правилами диетотерапии являются ограничение количества углеводов, в первую очередь легкоусвояемых, уменьшение калорийности рациона, особенно при избыточной массе тела, достаточная витаминизация пищи, соблюдение режима питания. В целом диета должна быть сбалансирована по содержанию углеводов, белков и жиров. Желательно стремиться к тому, чтобы ежедневно принимать пищу в одни и те же часы, 5–6 раз в сутки, не допуская переедания.

Важно сразу сказать: только лечащий врач может назначить

больному диету. В каждом конкретном случае он должен учитывать массу тела больного, наличие или отсутствие ожирения, сопутствующие заболевания и, конечно, уровень сахара в крови. Кроме того, следует учитывать характер производственной деятельности, то есть энергозатраты пациента, особенности течения его болезни. Принимается во внимание и переносимость некоторых продуктов и диетических блюд.

Какие блюда и продукты необходимо ограничить при сахарном диабете в первую очередь? Прежде всего те, которые в избытке содержат легкоусвояемые и быстро всасывающиеся углеводы: сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия, а также изюм, виноград, инжир. Дело в том, что имеющаяся в них в больших количествах глюкоза подобно сахарозе быстро всасывается из кишечника в кровь, что приводит к резкому повышению уровня сахара в крови.

Перечень продуктов и блюд, рекомендуемых для питания больным сахарным диабетом:

• хлеб и хлебные изделия – преимущественно из цельного зерна или с добавлением отрубей;

• супы вегетарианские;

• блюда из нежирных сортов мяса и птицы: баранины, свинины, курицы, индейки, кролика – в отварном, заливном, запеченном виде (1 раз в неделю допускается в жареном виде);

• блюда из разнообразных сортов морской и речной рыбы;

• разнообразные овощи: все сорта капусты, кабачки, баклажаны, бобовые, болгарский перец, свекла, морковь, огурцы, помидоры, зеленый горошек, репа, топинамбур, лук, петрушка, укроп, эстрагон, кинза и др.; ограничивается картофель;

• несладкие сорта ягод и фруктов: яблоки, груши, айва, апельсины, грейпфруты, гранат, вишня, слива, персики, смородина, брусника, малина, земляника, клюква, рябина – в сыром виде, в виде компотов, желе, киселей без добавления сахара, с использованием сахарозаменителей;

• блюда из круп, макаронных изделий с добавлением отрубей;

• блюда из яиц (1 яйцо в день) – всмятку или в виде белкового омлета, яичницы, для добавления в блюда;

• молочные продукты: преимущественно обезжиренный или нежирный творог в свежем виде или в виде сырников, пудингов, творожников (без добавления сахара), кефир, простокваша, молоко, сыр, сливки, сливочное масло пониженной жирности;

• кондитерские изделия – только диетические с сахарозаменителями (галеты, печенье, вафли на ксилите, мармелад, конфеты с сахарозаменителями);

• жиры: сливочное масло низкой жирности, растительное,

оливковое, кукурузное масло – в натуральном виде;

• напитки: чай, кофейный напиток, натуральные фруктовые соки без сахара, отвар шиповника, минеральная вода.

При сахарном диабете рекомендуется широко использовать отруби. Их польза очевидна: этот продукт способствует нормализации работы кишечника, уменьшению холестерина в крови, повышению иммунитета и выводу солей тяжелых металлов.

Если говорить о мясных продуктах, то их предпочтительно употреблять в отварном, тушеном или запеченном виде. Лучше всего готовить мясо на пару или в духовке. Для приготовления рекомендуется также использовать пароварку или мультиварку. Благодаря своей конструкции они позволяют излишкам жира стекать в поддон, в итоге блюдо получается низкокалорийным и диетическим.

Ассортимент рекомендуемых первых блюд – как холодных, так и горячих – необычайно разнообразен. Особенно полезны при сахарном диабете молочные супы, приготовленные на цельном или разведенном молоке. При этом предпочтение следует отдавать гречневому и овсяному супам, а макаронные и крупяные рекомендуется употреблять ограниченно. Популярны и холодные супы, которые готовят весной и летом.

Бульон лучше всего готовить из курицы, индейки или говядины, предварительно очистив мясо от кожи и жира. В процессе варки надо непременно удалять пену и лишний жир; мясо варить с луком и морковью, добавляя при желании чеснок, перец, зелень и лавровый лист. Все специи, а также соль необходимо добавлять за 30–40 минут до готовности мяса.

Есть немало рецептов десертов для диабетиков, полностью соответствующих требованиям диеты, к тому же вкусных, полезных и весьма оригинальных. Для их приготовления используются только разрешенные продукты с минимальным содержанием углеводов.

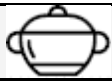
Для придания сладкого вкуса в десертах для диабетиков можно использовать заменитель сахара природного происхождения: ксилит, сорбит или фруктозу. Их калорийность практически равна калорийности сахара, но расход в несколько раз меньше. К тому же ксилит и сорбит почти не повышают уровень сахара в крови и благотворно влияют на пищеварительную систему.

Для соков, напитков, смузи лучше всего подбирать ягоды и фрукты несладких сортов, йогурт, кефир или сметану низкой жирности.

Таким образом, правильное питание – непростая, но, с другой

стороны, достаточно эффективная часть лечения сахарного диабета. Больные диабетом должны тщательно планировать свое питание при помощи специалиста. После того как больной вместе с врачом определит все параметры своей диеты, из данного раздела можно будет подобрать рецепты, которые помогут разнообразить питание и сделать его вкусным. При этом не следует забывать, что не существует универсальной диеты, единой для всех больных.

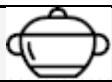
Салаты и закуски



Салат из репы и капусты

2 репы, 1 небольшой кочан капусты, 1 стакан резаной зелени, 1 огурец, 1 помидор, 3/4 стакана нежирной сметаны или майонеза, 1 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль

Отварную капусту и репу, а также огурец и помидор нарезать ломтиками. Перемешать овощи с мелко нарезанной зеленью, заправить сметаной, солью, перцем, уксусом.



Салат из репы и брюквы

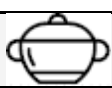
1 репа, 1 брюква, 2 моркови, 2 соленых огурца, зелень петрушки, 1/2 стакана сметаны, молотый черный перец, соль

Отварные репу, брюкву, морковь нарезать кубиками, добавить ломтики соленых огурцов. Овощи посолить, поперчить, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной петрушкой и аккуратно перемешать.

Яблоки с помидорами

3–4 яблока, 2 помидора, 1 луковица, 1/3 стакана воды, 1/3 стакана томатного сока, 1/2 ч. л. соли, лимонный сок

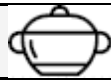
Мелко нарезать помидоры, лук, очищенные от кожуры яблоки. Развести в воде соль и лимонный сок, смешать с томатным соком. Залить этой смесью салат и аккуратно перемешать.



Огурцы с морковью

2 огурца, 1 морковь, 3 ст. л. молодых листьев малины, клена, мать-и-мачехи, 2 ст. л. растительного масла, соль

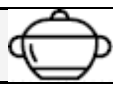
Огурцы и морковь нарезать соломкой. Добавить мелко нарубленные листья, соль, растительное масло, аккуратно перемешать.



Лук с морковью и брюквой

3 луковицы, 1 морковь, 1 ломтик брюквы, 1–2 ст. л. нежирной сметаны, зелень петрушки, соль

Лук и морковь натереть на мелкой терке. Брюкву нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все овощи смешать со сметаной, посолить, уложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Яблоки со свеклой и редькой

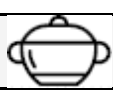
2 свеклы, 1 редька, 4 яблока, 2 ст. л. растительного масла, соль

Свеклу, редьку и яблоки очистить, натереть на мелкой терке, посолить, заправить растительным маслом.

Салат из кольраби с болгарским перцем

150 г кольраби, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль, лимонный сок

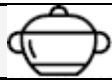
Капусту нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами. Болгарский перец очистить, нарезать мелкой соломкой. Смешать все овощи, посолить по вкусу, добавить лимонный сок и свежую зелень. Салат заправить растительным маслом и подать на стол.



Салат из лука-порея и спаржевой фасоли

75 г лука-порея, 50 г спаржевой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль

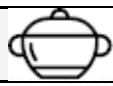
Спаржевую фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, охладить. Листья молодого лука-порея мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными стручками фасоли. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, соль.



Салат из крапивы с маслом

100 г свежей крапивы, 30 г сушеной крапивы, 10 г сливочного масла, соль

Свежую крапиву перебрать, промыть в проточной воде и залить кипятком. Сушеную крапиву выдержать в воде 30–40 минут. Затем все вместе пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растопленное сливочное масло, соль, перемешать.



Салат из крапивы со щавелем

100 г ранней крапивы, 30 г щавеля, 20 г моркови, 10 г грецких орехов, 1 яйцо, 25 г 15 %-й сметаны, лимонный сок, свежая зелень, соль

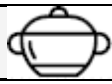
Листья крапивы и щавеля промыть, ошпарить крутым кипятком. Морковь натереть на крупной терке. Яйцо отварить вкрутую, нарезать кубиками. Истолочь ядра грецких орехов. Все перемешать, посолить по вкусу, полить лимонным соком, заправить сметаной. Салат посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Винегрет

1 крупная свекла, 3 картофелины, 1 морковь, 2 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль

Отваренные свеклу, картофель и морковь, а также огурцы

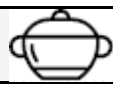
нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, посолить, добавить растительное масло и перемешать.



Винегрет с морской капустой

1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 100 г квашеной капусты, 200 г морской капусты, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль

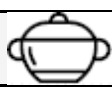
Отваренные свеклу и картофель, а также соленый огурец нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, добавить морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать.



Омлет на пару

2 куриных яйца (или 4 перепелиных), 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зелень, сыр

Яйца вместе с молоком и солью взбить миксером до образования достаточно густой пены. Сливочным маслом смазать форму для омлета и вылить взбитую яичную смесь. Поставить форму в кастрюлю с кипятком, проверить, чтобы кипящая вода не заливала омлет. Готовить омлет на пару около 7–8 минут при закрытой крышке. Выложить готовый омлет на тарелку, посыпать зеленью или тертым сыром.

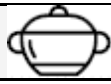


Закуска из краснокочанной капусты

200 г краснокочанной капусты, 3 ст. л. яблочного (или виноградного) уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана воды, 4–5 звездочек гвоздики, молотая корица на кончике ножа, соль

Краснокочанную капусту нашинковать, посолить и слегка перетереть руками, после чего выложить в стеклянную емкость.

Гвоздику и корицу залить водой, добавить соль и варить в небольшой емкости, накрыв крышкой, в течение 15 минут, затем процедить. Полученный отвар смешать с уксусом и растительным маслом, полить капусту и поместить в холодильник на 3–4 часа. Перед подачей на стол аккуратно слить лишнюю жидкость.



Салат из топинамбура с зеленью

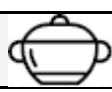
Топинамбур, зелень, зеленый и репчатый лук, обезжиренная сметана или растительное масло, соль

Клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленную зелень, зеленый и репчатый лук, посолить по вкусу. В качестве заправки можно использовать обезжиренную сметану или растительное масло.

Салат из яиц и сыра

4 отварных яйца, 100–150 г острого сыра, сметана

Яйца отварить, нарезать или натереть на крупной терке. Добавить сыр, натертый на крупной терке, заправить сметаной или майонезом, перемешать. Салат можно не солить.



Паштет из творога с сыром

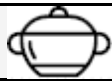
250 г нежирного творога, 250 г острого сыра, 1/2 стакана молока, соль

Творог тщательно растереть, постепенно вливая молоко. Добавить натертый на мелкой терке сыр, посолить, перемешать.

Салат из савойской капусты с орехами

400 г савойской капусты, 50 г грецких орехов, сок 1 лимона, 3–4 зубка чеснока, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль

Капусту тонко нашинковать и тушить в собственном соку 10 минут. Ядра орехов залить кипятком, через 5 минут воду слить, очистить орехи от пленок и истолочь. Для соуса чеснок натереть на мелкой терке, смешать с орехами. Добавить соль, перец, лимонный сок, перемешать, влить горячее растительное масло и взбить полученную смесь. Соус охладить и полить им капусту.

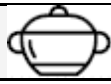


Паштет из сельди

2 средние сельди, 2 отварных яйца, 30 г масла

Соленую сельдь очистить, удалить кости. Филе сельди, отварные яйца и сливочное масло дважды пропустить через мясорубку и тщательно перемешать.

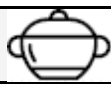
Супы



Щи зеленые с яйцом

100 г шпината, 50 г щавеля, 15 г репчатого лука, 5 г муки, 1 яйцо, 20 г сметаны, 10 г зеленого лука и зелени петрушки

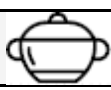
Шпинат тушить в кастрюле в небольшом количестве воды под крышкой до мягкости, затем измельчить. Нарезать щавель и репчатый лук. В кастрюлю с кипящей водой выложить шпинат, щавель и лук, добавить муку. Варить щи 15–20 минут. В готовые щи добавить нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, сметану и мелко нарезанную зелень.



Суп с цветной капустой

200 г цветной капусты, 20 г муки, 5 г сливочного масла, 200 мл молока, 400 мл воды, зелень, соль

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в слегка подсоленной воде. Отвар процедить. Муку обжарить на сливочном масле, развести полученным отваром. Добавить цветную капусту, молоко, немного соли, довести до кипения. В конце приготовления добавить зелень.

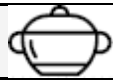


Суп с молодым картофелем

1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 2 небольшие молодые картофелины, 10 г репчатого лука, 5 г зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), сливочное масло, соль

Морковь и корень петрушки очистить, нарезать, приготовить овощной отвар. Полученный отвар процедить. Молодой картофель очистить, крупно нарезать, положить в кипящий отвар. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла, добавить в отвар, посолить. Варить суп на

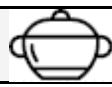
медленном огне до готовности картофеля. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень.



Суп из помидоров с чесноком

3 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 40 г риса, 3 зубка чеснока, зелень петрушки, мясной бульон или овощной отвар, растительное масло, соль, специи

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанные помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним обжаренную морковь, петрушку, рис. Залить предварительно приготовленным мясным бульоном или овощным отваром, посолить, варить до готовности риса (35–40 минут). Затем суп протереть через сито, добавить измельченный чеснок, соль, специи и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.



Суп вегетарианский

1 небольшая картофелина, 50 г свежей капусты, 1 небольшой свежий помидор, 50 г кабачков, 1/2 небольшой моркови, 10 г репчатого лука, 5 г свежей зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), 500 мл овощного отвара, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, соль

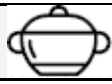
Овощи перебрать, очистить, промыть, некрупно нарезать и тушить на сливочном масле с небольшим количеством воды. Затем поместить их в кастрюлю с кипящим овощным отваром, приготовленным заранее, посолить. Варить суп на медленном огне до готовности овощей. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень. Перед подачей на стол в каждую порцию добавить нежирную сметану.

Суп с баклажанами

1 л бульона, 2 баклажана средней величины, 1 луковица, 1 морковь, 2 болгарских перца, 4 картофелины,

2 ст. л. оливкового масла, мука, зелень, соль, специи

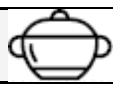
Баклажаны нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить в 1 ст. л. оливкового масла. Отдельно пассеровать мелко нарезанные лук, морковь и болгарский перец. В кипящий бульон положить картофель, варить до готовности. Добавить обжаренные овощи, соль, специи, довести до кипения и снять с огня. Дать супу немного настояться. Подавать, посыпав зеленью.



Суп из овощей с листьями одуванчика

2 луковицы, 6 зубков чеснока, 300 г свежих листьев одуванчиков, 3 репы, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

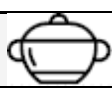
Листья одуванчиков залить холодной подсоленной водой на 1 час, чтобы вышла горечь. Лук и чеснок нарезать, выложить в сотейник, добавить 2 ст. л. растительного масла и тушить 5–7 минут на медленном огне. Влить кипящую воду, положить вымытые и мелко нарезанные листья одуванчиков и репу. Посолить, поперчить и варить на медленном огне 20 минут. Затем измельчить суп блендером, добавить оставшееся растительное масло. Перед подачей на стол разогреть.



Суп овощной со спаржей

100 г лука-порея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 200 г спаржи, 200 г цветной капусты, 100 г листьев салата, 100 г щавеля, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль, специи

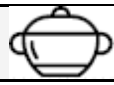
Лук-порей, морковь, корень петрушки нарезать, обжарить в масле, затем положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить нарезанную спаржу, соцветия капусты, варить до готовности. В конце приготовления положить нашинкованные листья салата, щавель, зелень, соль и специи по вкусу.



Холодный суп с овощами

1,5 л обезжиренного кефира, 2 луковицы, 2 моркови, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 2 зубка чеснока, зелень укропа, молотый черный перец, соль

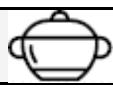
Овощи очистить. Болгарский перец и морковь нарезать мелкими кубиками, лук мелко нашинковать. Овощи положить в тарелки. Охлажденный кефир посолить, поперчить, приправить толченым чесноком, залить овощи и посыпать мелко нарезанным укропом.



Свекольник холодный

2 свеклы с листьями, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 ст. л. рубленых листьев малины, 1 л воды, 2 ст. л. простокваши, соль

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Добавить измельченные листья свеклы, листья малины и зеленый лук, залить кипящей подсоленной водой, быстро довести до кипения и сразу снять с огня, пока свекла не потеряла свой цвет. Подавать свекольник холодным, приправив простоквашей.



Суп молочный с яблоками

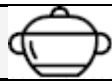
3 небольших яблока, 2–3 ст. л. воды, 2 стакана нежирного молока, 1 ч. л. крахмала, желток 1 яйца, сметана

Свежие яблоки вымыть, очистить, некрупно нарезать. Выложить в кастрюлю, влить немного воды, прокипятить под крышкой до мягкости яблок. Яичный желток взбить с крахмалом и небольшим количеством нежирного молока. Затем в эту массу, постепенно перемешивая, влить оставшееся молоко, предварительно доведенное до кипения. Смесь влить в кастрюлю с тушеными яблоками, довести до кипения и сразу снять с огня. Перед подачей на стол в тарелки можно добавить по 1 ч. л. сметаны.

Суп молочный с рисом

50 г риса, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

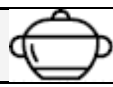
Рис промыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 минут. Затем влить кипящее молоко и варить на медленном огне 15 минут. Суп заправить сливочным маслом и добавить соль по вкусу.



Суп молочный с рисом и морковью

50 г риса, 2 небольшие моркови, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды, добавить немного сливочного масла и тушить на медленном огне 3 минуты. Затем добавить промытый рис, оставшуюся воду и молоко, варить 30 минут. Посолить по вкусу.

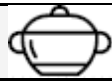


Суп молочный с цветной капустой

200 г цветной капусты, 1 стакан нежирного молока, 2 стакана воды, 1 дес. л. манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Цветную капусту разделить на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде 3 минуты. Капусту вынуть из отвара, а в отвар всыпать манную крупу, варить, помешивая, 20 минут. Затем добавить нежирное молоко, капусту и прокипятить в течение 3–5 минут. В готовый суп добавить сливочное масло.

Блюда из мяса



Пудинг куриный паровой

500 г отварного мяса курицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 1/4 стакана молока, 4 яйца, 4 ст. л. сливочного масла, мускатный орех или другая приправа для курицы, соль

Для соуса: *2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. л. нежирной сметаны, лимонный сок, зелень, соль*

Отварное мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом, добавить яичные желтки, соль, специи и взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом форму и готовить пудинг на пару в течение 1 часа. Для соуса сливочное масло растереть с мукой, прогреть, влить куриный бульон, довести до кипения. Сметану взбить с желтками. Непрерывно помешивая соус, влить сметану с желтками, лимонный сок, заправить по вкусу солью, посыпать мелко нарезанной зеленью и снять с огня. Перед подачей на стол пудинг разрезать на порции и полить соусом.

Говядина, тушенная с овощами

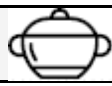
500 г нежирной говядины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль

Мясо очистить от пленок, разрезать на порции, положить в сотейник, влить 1 стакан воды и растительное масло. Добавить предварительно вымытые, очищенные и мелко нарезанные овощи, лавровый лист, соль. Мясо с овощами тушить на медленном огне до готовности. В конце приготовления посыпать свежей зеленью – укропом, петрушкой, зеленым луком.

Телятина с помидорами

600 г телятины, 1 луковица, 6 помидоров, 1/4 стакана растительного масла, соль, зелень петрушки

Мясо вымыть, нарезать кусочками, положить в сотейник. Влить столько воды, чтобы она слегка прикрывала мясо, довести до кипения и варить, снимая пену, 20–30 минут. Затем влить растительное масло, добавить нарезанный лук, посолить, готовить 5 минут. Положить крупно нарезанные помидоры, перемешать, готовить 10 минут. Посыпать нарезанной зеленью петрушки и снять с огня.



Говядина отварная

500 г нежирной говядины, 1/2 средней моркови, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1/2 корня сельдерея, соль

Мясо тщательно промыть, нарезать и положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить морковь, лук, корень петрушки и сельдерея. Довести до кипения, посолить и варить на медленном огне до готовности мяса.

Запеканка из овощей с курицей

500 г куриного филе, 8 картофелин, 1 свекла, 4 моркови, 5 яиц, 1 луковица, 150 г сыра, зелень, растительное масло, соль

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать полосками. Картофель, свеклу, морковь и яйца отварить, остудить, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложить слоями в смазанную растительным маслом форму в таком порядке: 1-й слой – половина картофеля, 2-й – мелко нарезанный лук, 3-й – морковь, 4-й – куриное филе, 5-й – оставшийся картофель, 6-й – тертые яйца, 7-й слой – свекла. Запеканку посыпать натертым на крупной терке сыром и мелко нарезанной зеленью. Запекать в духовке 10–15 минут.

Куриные сердечки в сметане

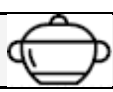
500 г куриных сердечек, 500 г нежирной сметаны, 1 луковица, чеснок, перец горошком, лавровый лист, соль

Сердечки залить холодной водой, довести до кипения. Добавить соль, перец и лавровый лист, варить 30–40 минут. Затем лишний бульон слить, чтобы в кастрюле осталось небольшое его количество. Добавить мелко нарезанный лук, тушить 10 минут. Влить сметану, добавить измельченный чеснок, перемешать, прогреть и снять с огня.

Мясо с овощами на пару

500 г нежирной телятины, 2–3 картофелины, 200 г цветной капусты, 200 г кольраби, 200 г спаржи, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/3 корня сельдерея, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль

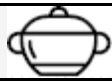
Мясо вымыть и целым куском положить в кастрюлю, смазанную сливочным маслом. Сверху выложить нарезанные картофель, цветную капусту, кольраби, спаржу, морковь, корень петрушки, корень сельдерея, лук. Добавить соль, перец, лавровый лист. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее в кастрюлю большего размера с кипящей водой. Готовить на пару около 4 часов. Вода в большой кастрюле постоянно должна кипеть, ее надо доливать по мере выкипания. Важно, чтобы кусок мяса оставался целым. При подаче мясо разрезать на порции, гарнировать тушеными овощами и полить получившимся соусом.



Кролик, тушенный с овощами в сметане

500 г кролика, 6 картофелин, 1 кабачок, 2 болгарских перца, 3 зубка чеснока, 300 г нежирной сметаны, растительное масло, молотый черный перец, соль

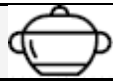
Промытую и обсушенную тушку кролика нарубить на куски небольшого размера. Овощи очистить, мелко нарезать. В жаровню, смазанную маслом, выложить куски кролика, сверху положить нарезанные овощи, посолить, поперчить и залить сметаной. Тушить до готовности. Чеснок нарубить и добавить в готовое блюдо.



Куриные грудки с розмарином

2 куриные грудки, 200 г нежирной сметаны, 2–3 веточки розмарина, паприка, молотый черный перец, соль

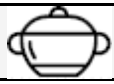
Куриные грудки нарезать ломтиками, натереть солью, перцем и паприкой, выложить в форму для запекания. Сметану соединить с нарезанным розмарином, залить мясо. Запекать в духовке 30–35 минут.



Биточки рубленые паровые

300 г говядины, 50 г белого хлеба, 90 мл молока или воды, 25 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, панировочные сухари

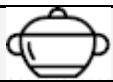
Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке или воде черствым хлебом. Посолить, поперчить, тщательно перемешать, еще раз пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать биточки, запанировать в сухарях, уложить на решетку пароварки, смазанную маслом. Закрыть крышкой. Готовить на пару 35–40 минут.



Котлеты из гречневой крупы с мясом паровые

200 г гречневой крупы, 500 г мяса нежирных сортов, 2 луковицы, 2 яйца, сливочное масло, панировочные сухари, соль

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, охладить. Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Лук нарезать, обжарить в сливочном масле. Смешать гречневую кашу, пропущенное через мясорубку мясо, обжаренный репчатый лук и взбитые яйца, посолить. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и приготовить на пару.

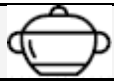


Котлеты куриные с капустой паровые

400 г куриной грудки, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, соль, специи

Сырую куриную грудку, капусту, морковь и лук пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить яйцо, соль и специи. Сформовать котлеты и приготовить их на пару.

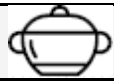
Блюда из рыбы



Рыба, запеченная в фольге

500 г рыбы (камбала, лосось, судак), 1 ст. л. растительного масла, мука, молотый черный перец, соль, лимонный сок

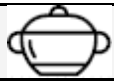
Камбалу обвалять в муке, посолить, поперчить, полить растительным маслом (лосося и судака достаточно посолить и натереть растительным маслом). Подготовленную рыбу завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке. Готовую рыбу полить лимонным соком.



Отварной карп

500 г карпа, 50 г моркови, 20–30 г корня петрушки, 20–30 г корня сельдерея, растительное масло, соль

Нарезать морковь, петрушку и сельдерей, выложить в сотейник, тушить с добавлением растительного масла. Посолить, влить воду, довести до кипения. В отвар опустить рыбу, нарезанную кусками, и варить 10–15 минут.



Карп, запеченный с овощами

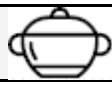
500 г карпа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3–4 помидора, зелень, молотый черный перец, соль, растительное масло

Овощи мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Карпа нарезать на порции, посолить, поперчить, уложить в смазанную растительным маслом форму, добавить тушеные овощи и запекать в духовке до готовности. Подавать, украсив зеленью.

Хек отварной под белым соусом

800 г хека, 100 г лука-порея, 500 г корня сельдерея, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

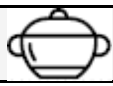
Подготовленную рыбу поперчить и посолить, выложить в кастрюлю на слой нарезанного лука-порея и корня сельдерея. Влить 2 стакана воды и тушить до готовности, закрыв кастрюлю крышкой. Отвар слить и процедить. Муку обжарить в небольшом количестве масла, развести теплым рыбным бульоном, дать закипеть, снять с огня. Добавить кусочки оставшегося сливочного масла и лимонный сок, тщательно перемешать. Горячую рыбу выложить на тарелку вместе с овощами и полить соусом.



Карась в сметане

500 г карася, 80–100 г хрена, 100–150 г сметаны, молотый черный перец, соль, сливочное масло, сметана

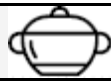
Рыбу очистить, нарезать кусками, посолить и поперчить. Из голов и хвостов сварить рыбный бульон. Растопить в кастрюле сливочное масло, положить рыбу, посыпать тертым хреном, добавить немного рыбного бульона и слегка протушить. Затем добавить сметану и тушить до готовности.



Котлеты рыбные паровые

250 г рыбного филе, 250 г картофеля, 1 луковица, 1 сырое яйцо, 50 г булки, 50 г муки, 1/3 стакана молока, молотый черный перец, соль, панировочные сухари

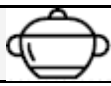
Рыбное филе отварить в подсоленной воде, размять или пропустить через мясорубку. Картофель отварить в мундире, очистить, размять, добавить к рыбному фаршу. Муку соединить с молоком, добавить к котлетной массе, перемешать. Добавить рубленый лук, размоченную в воде или молоке булку, вбить яйцо, посолить, поперчить. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и приготовить на пару.



Треска с хреном

250 г трески, 1 картофелина, 1 соленый огурец, 2–3 ст. л. нежирной сметаны, 1/2 ч. л. тертого хрена, соль

Треску отварить, очистить от кожи и костей, нарезать кусочками. Картофель отварить, нарезать кружочками, выложить на сервировочное блюдо. Сверху положить тонко нарезанный соленый огурец и кусочки рыбы. Полить заправкой, приготовленной из сметаны и хрена.

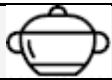


Рыбное филе, запеченное с яблоками

500 г рыбного филе, 150–200 г яблок, 1 луковица, 30 г корня сельдерея, 3 яичных белка, 1/2 стакана молока, 50 г томатной пасты, растительное масло, соль

Яблоки, лук и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, перемешать и выложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Яичные белки взбить с молоком и томатной пастой. Уложить рыбное филе в форму поверх овощей, посолить и залить смесью. Запекать в духовке до готовности.

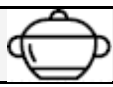
Блюда из круп



Овсяные хлопья с цветной капустой и брусникой

3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стакан простокваши, 3 ст. л. брусники, сок и цедра 1/2 лимона

Овсяные хлопья замочить примерно на 2 часа. Отварную цветную капусту мелко нашинковать, смешать с брусникой. Взбить простоквашу, добавить в нее лимонный сок и мелко натертую цедру. Этой смесью залить капусту и бруснику, добавить хлопья. Украсить блюдо можно брусникой и полосками лимонной цедры.



Овсяные хлопья с капустой и морковью

3 ст. л. овсяных хлопьев, 50 г очищенных орехов или семян масличных культур, капуста, морковь, 3 ст. л. сметаны

Предварительно замоченные хлопья смешать с молотыми орехами, нашинкованной капустой и натертой морковью. Перемешать, полить сметаной и украсить тонкими кружочками моркови.

Каша гречневая с сыром

11/2 стакана гречневой крупы, 120 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 3 стакана воды, соль

Гречневую крупу тщательно перебрать, промыть и отварить до готовности. Сыр измельчить с помощью блендера или натереть на мелкой терке. Смазать сливочным маслом глубокую форму, слоями выложить в нее гречневую кашу и сыр, полить оставшимся растопленным сливочным маслом. Поставить форму в разогретую духовку, запекать до зарумянивания сыра. Сразу

подать на стол.

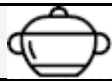
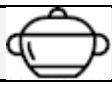


Рис неочищенный с томатом

1 кг свежих или консервированных помидоров, 3–4 большие луковицы, 1 стакан неочищенного или коричневого риса, 4 ст. л. растительного масла, соль

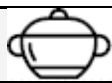
Помидоры нарезать, выложить в сковороду, тушить до мягкости. Лук тонко нашинковать, обжарить в масле, затем добавить к помидорам и тушить массу на медленном огне до образования густого соуса. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Подавать на стол вместе с приготовленным соусом.



Каша пшенная с грибами и птицей

1 стакан пшена, 150 г мяса птицы, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, соль

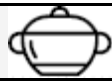
Сварить бульон из мяса птицы, процедить. Мясо нарезать. Пшено промыть и отварить в бульоне до готовности. Грибы и лук нарезать, обжарить в сливочном масле. Добавить пшенную кашу, мелко нарезанное мясо птицы, посолить и прогреть.



Каша гречневая с морковью

11/2 стакана гречневой крупы, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубка чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 3 стакана воды, соль

Гречневую крупу хорошо промыть, отварить до готовности. Морковь и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. В кастрюлю с готовой кашей всыпать обжаренные овощи вместе с маслом, измельченный чеснок, перемешать. Закрыть кастрюлю крышкой, дать каше немного настояться.

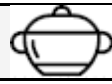


Каша перловая

1 стакан перловой крупы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана воды, соль

Перловую крупу перебрать и замочить в холодной воде на 3 часа, после чего слить жидкость. Воду вскипятить, добавить соль, положить крупу и варить до готовности. Горячую кашу разложить в порционные тарелки, полить оливковым маслом.

Выпечка



Пирожки с мясом

200 г отрубей, 100 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца

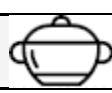
Для начинки: 400 г отварной говядины, 2 луковицы, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль, зелень

Отруби соединить с творогом, маслом, сметаной, яйцами (оставив немного для смазывания), замесить тесто, оставить на 20 минут. Для начинки отварное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и припущенный в масле лук, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить сваренные вкрутую и нарезанные яйца и рубленую зелень. Из теста влажными руками сформовать тонкие лепешки, выложить начинку, защипнуть края, придать изделиям форму пирожков, выложить на противень, смазанный маслом. Смазать пирожки яйцом и выпекать в духовке до готовности.

Кекс сладкий

2 стакана ржаной муки, 3/4 стакана сухого молока, 1/2 ст. л. соды, 6 яиц, 2–3 ст. л. творога, 2 ст. л. изюма или мака, щепотка соли, ксилит

Ржаную муку перемешать с сухим молоком, добавить соль, соду, яйца, творог, немного ксилита, изюм или мак. Тесто выложить в форму и выпекать в духовке около 1 часа. Такой кекс наиболее вкусен в свежем виде. Вместо изюма или мака можно добавить мелко нарезанные свежие яблоки. Готовый кекс можно посыпать натертой на терке шоколадной конфетой на ксилите.

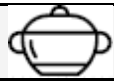


Хлеб из отрубей

750 г пшеничных отрубей, 400 г пшеничной муки, 50 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 1 л воды, 1 ч. л.

соли

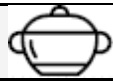
Отруби соединить с просеянной мукой, добавить дрожжи, растворенные в теплой воде, соль, масло и, добавляя воду, замесить тесто. Накрыть чистым полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, снова вымесить, выложить в форму, смазанную маслом, дать ему подняться и выпекать в духовке до зарумянивания.



Морковный пирог с фруктозой

300 г моркови, 200 г орехов, 4 яйца, 50 г муки, 50 г толченых сухарей, 1 ч. л. сока (вишневого или другого ягодного), 1 ч. л. соды, по щепотке корицы и гвоздики, 150 г фруктозы, соль, маргарин

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Смешать муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Соединить яичные желтки с 3/4 фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены. Осторожно добавить в смесь муку с орехами и тертую морковь, перемешать. Яичные белки взбить с оставшейся фруктозой, добавить к тесту. Форму для выпечки смазать маргарином, выложить тесто и выпекать в духовке на средней решетке 45 минут при температуре 175 ˚С.



Пудинг из творога

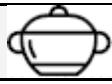
150 г нежирного творога, 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана нежирной сметаны, соль на кончике ножа

Творог дважды протереть через сито или измельчить с помощью блендера. Добавить яйцо, всыпать манную крупу, соль и растереть до образования однородной массы. Смазать форму растопленным сливочным маслом, выложить творожную массу и запекать в духовке до зарумянивания. Готовый пудинг выложить на блюдо, полить сметаной и подать на стол.

Шарлотка с яблоками

1 стакан муки, 1/2 стакана ксилита, 4 яйца, 5–6 яблок, 50 г сливочного масла

Взбить яйца до образования устойчивой пены, затем всыпать муку, смешанную с ксилитом, и замесить тесто, которое должно иметь жидковатую консистенцию. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать. Форму смазать сливочным маслом, выложить нарезанные яблоки и залить тестом (не перемешивая). Выпекать пирог в духовке около 40 минут, до появления румяной корочки.

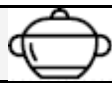


Открытый пирог с фруктами

2 стакана ржаной муки, 1/2 стакана молока или сметаны, 1/2 ст. л. соды, 4–5 яиц, соль, растительное масло

Для начинки: 500 г яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов

Приготовить тесто из ржаной муки с молоком (сметаной) и яйцами, добавить соль и соду. Тесто не должно быть крутым, а лишь слегка липнуть к пальцам (чтобы тесто не прилипало к пальцам, можно смазать руки растительным маслом). Смазать противень растительным маслом и выложить на него тесто слоем толщиной 1 см. Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками и протушить в небольшом количестве воды. Остудить, добавить молотые грецкие орехи. Начинку выложить поверх теста. Выпекать пирог в духовке 30–40 минут.

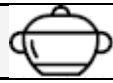


Лепешки морковно-творожные

100 г нежирного творога, 1 морковь, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, 1/3 стакана муки, 4 ст. л. сливочного масла, соль

Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и отварить в молоке до мягкости. Полученную массу остудить (при

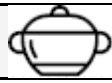
необходимости лишнюю жидкость слить) и вместе с творогом дважды протереть через сито. Добавить яйцо, 1 ст. л. муки, посолить и растереть ложкой до образования однородной массы. Сформовать небольшие лепешки, запанировать их в оставшейся муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с антипригарным покрытием. Горячие лепешки выложить на плоское блюдо, полить растопленным на водяной бане сливочным маслом и подать на стол.



Зразы творожные

200 г нежирного творога, 2 ст. л. светлого изюма, 1 яйцо, 3 ст. л. нежирной сметаны, 1/2 стакана муки, 4 ст. л. сливочного масла, заменитель сахара

Творог протереть через сито или измельчить с помощью блендера. Добавить яйцо, 1 ст. л. муки, всыпать сахарозаменитель и растереть до образования однородной массы. Изюм отварить на пару до мягкости. Из творожной массы сформовать круглые лепешки, выложить изюм, защипнуть края, придать изделиям форму зраз и запанировать в оставшейся муке. Обжарить зразы в сливочном масле с обеих сторон, выложить на тарелки и полить сметаной.



Коржики ржаные

3 стакана ржаной муки, 100 г маргарина, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. л. соды, сахарозаменитель (в виде порошка), ванилин на кончике ножа

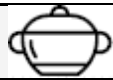
Для приготовления теста мягкий маргарин взбить с сахарозаменителем (например, ксилитом) до полного растворения последнего, добавить яйцо, молоко, соду, ванилин. Затем всыпать муку или смесь муки с отрубями. Тесто замесить быстро, в течение 5 минут. Затем раскатать в пласт толщиной 6–7 мм, вырезать коржики круглой формы диаметром 8–9 см, выложить на противень, смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке 10–12 минут при температуре 200–220 °С.

Печенье с творогом

2 стакана ржаной муки, 100–150 г нежирного творога, 250 г маргарина, 1 ст. л. ксилита, щепотка соли

Приготовить тесто, тщательно перемешав ржаную муку, творог, маргарин, добавить ксилит и соль. Можно добавить ваниль и немного изюма. Тесто охладить в холодильнике, затем раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать с помощью формочки или рюмки печенье, выложить на противень. Выпекать в духовке 10–15 минут. Печенье быстро черствеет, его можно хранить не более двух-трех дней.

Десерты



Фрукты с йогуртовым кремом

75 г ананасов, 75 г киви, 75 г апельсинов, 100 мл нежирного фруктового йогурта, 1 яичный белок, ванилин на кончике ножа, мята

Фрукты вымыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Для крема взбить миксером белок, добавить йогурт и ванилин, взбить все вместе. Полить фрукты кремом. Подавать десерт охлажденным, украсив веточками мяты.

Желе «Апельсиновый рай»

100 г апельсинов, 100 г грейпфрутов, 100 г лимонов, 450 мл апельсинового сока, 50 г желатина, мята

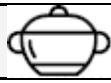
Фрукты очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Желатин залить небольшим количеством теплой воды, оставить для набухания на 30 минут. После этого добавить теплый апельсиновый сок и тщательно перемешать, чтобы желатин полностью растворился. Выложить в креманки слой апельсинов, залить небольшим количеством фруктового желе. Поставить в холодильник до застывания. Следующим слоем выложить нарезанный кубиками лимон, залить желе и поставить в холодильник до застывания. Последним слоем выложить кубики грейпфрута и залить оставшимся желе. Подавать, украсив листиками мяты.

Мусс ягодный

2 стакана ягод, 1,5 л воды, 30 г желатина, 1 ст. л. ликера, ксилит по вкусу

Для мусса подойдут мягкие ягоды – малина, земляника, клубника, но можно использовать и чернику, смородину или

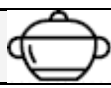
клюкву. Ягоды размять ложкой и протереть через сито. Выжимки залить кипятком, проварить около 10 минут, процедить. Желатин залить небольшим количеством теплой воды, оставить для набухания на 30 минут. Затем добавить процеженный теплый отвар, ксилит, довести до кипения и охладить. К остывшему отвару добавить ягодное пюре, ликер, взбить миксером. Массу разложить в формочки и поставить в холодильник.



Десерт творожно-клюквенный

200 г обезжиренного творога, 200 г клюквы, 200 г сметаны, 1/2 лимона, 3 ст. л. ксилита, 30 г черного диабетического шоколада

Творог соединить со сметаной, 2 ст. л. ксилита и мякотью лимона, взбить в блендере. Клюкву растереть с оставшимся ксилитом. Творожную массу выложить слоями в креманки, чередуя с прослойками из клюквы с ксилитом. Десерт посыпать тертым шоколадом. Подавать охлажденным.



Конфеты яблочно-ореховые

300 г очищенных яблок, 200 г орехов, 150 г ксилита, 1/4 стакана воды

Яблоки очистить, пропустить через мясорубку. Пюре выложить в сотейник, добавить ксилит, воду и уварить до консистенции густого пюре. Затем добавить измельченные орехи и еще немного проварить. Получившуюся массу выложить в форму слоем 1 см, дать застыть. Затем нарезать на конфеты.

Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях

По своей распространенности заболевания сердца и системы кровообращения давно занимают лидирующие позиции. И все же, несмотря на то, что подобные недуги трудно поддаются лечению, помочь больному вполне возможно, и не только терапевтически. В частности, медики настоятельно рекомендуют придерживаться принципов рационального питания, соблюдать установленные диеты, которые разработаны достаточно хорошо.

В настоящее время наиболее распространенным заболеванием сердца является ишемическая болезнь с приступами стенокардии, а самое распространенное заболевание сосудов – нарушение их тонуса, которое может привести к спазмам и повышению давления. Реже встречается снижение артериального давления, но и оно возникает из-за нарушения сосудистого тонуса. Если давление «скачет», сердце бьется неровно, голова кружится, а врачи при обследовании не находят объективных причин для такого состояния, то говорят о развитии вегето-сосудистой дистонии.

Чаще всего причиной ишемии и гипертонии становятся атеросклеротические изменения сосудов сердца и напряженный ритм жизни при отсутствии полноценного отдыха. Болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому важно знать, что следует предпринять для того, чтобы сохранить здоровье и как можно меньше зависеть от лекарств. На начальных стадиях развития болезни здоровое питание может оказать неоценимую помощь. А если сосуды уже повреждены, то соблюдение диеты просто необходимо.

Принципы правильного питания для людей с повышенным уровнем холестерина в крови, атеросклерозом и другими болезнями сердца сводятся к следующим важным моментам.

• Питание должно быть разнообразным. Желательно использовать в течение дня не менее 20 видов продуктов, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми веществами.

• Вместо мяса рекомендуется чаще употреблять рыбу, птицу, бобовые (горох, фасоль, чечевицу).

• Включать в свой рацион морепродукты, богатые йодом.

• Предпочтение следует отдавать нежирным сортам мяса, удалять видимый жир, а с курицы – кожу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (90–100 г в готовом виде). Красное мясо (говядину, баранину) рекомендуется употреблять не чаще 2 раз в неделю.

• Ограничить употребление субпродуктов.

• Мясные и рыбные бульоны допустимы, но не более 2 раз в неделю.

• Ограничить употребление продуктов с повышенным содержанием животных жиров, которые увеличивают риск развития атеросклероза и ожирения.

• Для приготовления пищи использовать в основном растительные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое (до 2 ст. л. в день).

• Рекомендуется употреблять не более 2–3 яичных желтков в неделю.

• Стараться реже включать в рацион кондитерские изделия, сливочное мороженое, пломбир.

• Отдавать предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира; употреблять несладкие йогурты, кефир жирностью до 1 %, творог жирностью 0–4 %, белый сыр.

• Постоянно контролировать свой вес.

• Есть больше фруктов и овощей (не менее 400 г в день). В овощах и фруктах содержатся витамины группы В, С и клетчатка, которая способствует выведению лишнего холестерина. В качестве заправок для салатов использовать растительное масло, отказаться от майонеза, ограничить употребление сметаны.

• Включать в ежедневное питание каши, хлеб из муки грубого помола (но без сливочного масла). В каши добавлять грецкие орехи, миндаль, сухофрукты.

• Готовить пищу на пару, отваривать, запекать.

• Отказаться от алкоголя (за исключением небольшого количества натурального красного сухого вина).

• Ограничить количество поваренной соли в блюдах; категорически запрещается употреблять пересоленную пищу. Рекомендуется готовить пищу без соли, а соль добавлять в минимальном количестве уже в приготовленные блюда. Вкус недосоленной пищи можно улучшить, добавив лимонный сок,

корицу, зелень.

Для улучшения работы сердечной мышцы и выведения избыточной жидкости из организма следует употреблять продукты, содержащие калий: овощи, фрукты, ягоды, соки. Особенно богаты калием капуста, тыква, абрикосы, чернослив, курага, изюм, плоды шиповника, виноград, бананы, брокколи, печеный картофель, киви, цитрусовые. Эти продукты также способствуют нормализации давления.

Очень важно обеспечить поступление в организм солей магния, они оказывают сосудорасширяющее действие и способствуют профилактике спазмов сосудов. Источниками магния являются ржаной и пшеничный хлеб с отрубями, овсяная, пшенная, ячневая, гречневая крупы. Много магния в моркови, свекле, листьях салата, зелени петрушки, ягодах черной смородины, орехах.

Необходимо исключить употребление крепко заваренного чая и кофе, они оказывают возбуждающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы. Кофеин и другие тонизирующие вещества могут стать причиной учащенного сердцебиения, бессонницы и повышенного артериального давления.

Чтобы не перегружать работу сердечно-сосудистой системы, следует уменьшить общее количество жидкости до 1–1,2 л в сутки, включая чай, компот, молоко, суп.

При избыточной массе тела важно постепенно худеть. При уменьшении массы тела на 10 % цифры артериального давления снижаются на 5–10 мм рт. ст.

Необходимо снизить калорийность принимаемой пищи, ограничив употребление сахара, варенья, мучных изделий, хлеба и др. Весьма эффективны разгрузочные дни (назначение которых возможно только по рекомендации лечащего врача), их устраивают обычно 1 раз в неделю, лучше в выходной день.

Употребление яиц следует ограничить, однако совсем отказываться от них не стоит, поскольку в яичных желтках холестерин содержится в наиболее рациональной пропорции с лецитином.

Не менее полезно употребление **льняного семени**. Кардиологи установили, что его прием обеспечивает надежную защиту от образования тромбов и закупорки артерий, приводящей к инфаркту, что объясняется содержанием в семени жирных кислот омега-3. Риск инфаркта при этом снижается на 46 %. Для этого в день достаточно употреблять 2 ст. л. льняного семени, его также можно добавлять в каши, салаты и другие блюда.

Каша из прокаленного **пшена** богата полезным для сердца

калием и показана всем без исключения сердечным больным. Для ее приготовления пшено следует прокалить на очень сильном огне, но при этом оно не должно изменить свой цвет. Из круп также полезна овсяная (желательно не мелкого помола) и **овсяные отруби**.

Большое количество магния и калия содержится в **сухофруктах**. Для гипертоника, который любит сладкое, это прекрасная возможность заменить кондитерские изделия, в том числе конфеты, пирожные, печенье.

Апельсины, грейпфруты снижают артериальное давление, понижают уровень холестерина, предупреждают развитие сердечной недостаточности. Пектины (растворимые волокна) цитрусовых, как губка, «собирают» плохой холестерин и прочие токсины. Кроме того, в пектинах содержится много калия, витамины С и Р, что благотворно сказывается на эластичности сосудов. Последние исследования доказали поразительный факт: цитрусовый пектин нейтрализует белок галектин-3, тем самым защищая сердце от рубцевания тканей. Обычно у людей старше 50 лет уровень галектина-3 повышен. Пектин содержится в мякоти, поэтому цитрусовые нужно есть целиком, а не просто пить сок. Употребление 2–3 грейпфрутов в неделю существенно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Абрикосы, курага, урюк – незаменимые «плоды солнца», в которых содержатся витамины группы В, аскорбиновая кислота, каротин, пектиновые вещества, ферменты, минеральные соли, органические кислоты. Именно из-за высокого содержания калия абрикосы и курага считаются одними из обязательных продуктов при заболеваниях сердца и являются эффективным профилактическим средством.

Употребление **капусты** предотвращает развитие атеросклероза на ранней стадии. Капуста обладает также мощным антиоксидантным действием. В ней содержится глюкорафанин, который активирует защитный белок Nrf2; в результате на стенках артерий создается подобие тефлонового покрытия, что препятствует закупорке сосудов.

Темный шоколад снижает артериальное давление и является мощным антиоксидантом. Ученые обнаружили, что люди некоторых племен Панамы имеют удивительно низкий уровень артериального давления по сравнению с соседями. У них практически отсутствует гипертония, они очень медленно стареют. Американские исследователи разгадали этот феномен. Оказывается, люди питаются практически необработанным какао, в котором содержится более 300 полезных соединений. К сожалению, от шоколада, который продается в наших магазинах,

пользы не очень много, поскольку после промышленной обработки он теряет много ценных веществ. Но в темном шоколаде их все же гораздо больше, чем в молочном.

Употребление некоторых видов рыбы, таких как **сардина, лосось, тунец**, способствует снижению уровня триглицеридов и мягкого («плохого») холестерина. В сардине содержится большое количество жирных кислот омега-3, играющих главную роль в поддержании здоровья сердца. Употребление рыбы 2 раза в неделю на 38 % снижает риск развития ишемической болезни сердца. Морская и речная рыба более полезна, чем выращенная на ферме.

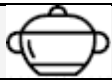
Чечевица не просто снижает артериальное давление, но и нормализует его. Кроме белка и растительных волокон, в чечевице содержится много фолиевой кислоты, магния и калия, что весьма полезно для работы сердца. Особенно полезна проросшая чечевица и блюда из нее.

Орехи (любые) богаты жирными кислотами омега-3, моно– и полиненасыщенными жирами, которые полезны для работы сердца. Миндаль борется с фатальной аритмией сердца, понижает уровень ЛПНП (липопротеины низкой плотности, «плохой» холестерин), уменьшает поглощение холестерина из пищи, а также нормализует его уровень в крови.

Гранат особенно полезен для профилактики атеросклероза и дефицита железа в крови. Гранатовый сок обладает уникальным антиоксидантным действием и блокирует образование холестериновых бляшек в крови и налета на стенках сосудов.

Безусловно, составление рациона для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями должно осуществляться под контролем кардиолога, а также врача-диетолога. Ведь многое зависит от формы и степени заболевания, а также от различных осложнений и сопутствующих заболеваний, индивидуальной непереносимости, возраста, пола и других важных факторов.

Салаты и закуски



Салат из моркови с яблоками

300 г моркови, 2 яблока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

Яблоки нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Добавить тертую морковь, приправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать. Салат украсить зеленью петрушки.

Салат из моркови с грибами

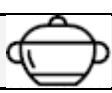
5–6 шт. моркови, 7–8 шампиньонов, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 средняя луковица, 2–3 ст. л. обезжиренного йогурта, 1 ст. л. растительного масла, соль

Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Грибы и лук нарезать, обжарить в масле 10–15 минут. Добавить йогурт, посолить, перемешать, снять с огня и дать остыть. Добавить морковь, консервированный горошек, аккуратно перемешать.

Салат из моркови с яблоками и орехами

1 морковь, 1 яблоко, 25 г грецких орехов, 25 г меда, зелень петрушки

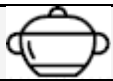
Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, растереть с медом. Яблоки нашинковать, смешать с морковью. Салат украсить листьями петрушки и посыпать орехами.



Салат из свеклы

2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль

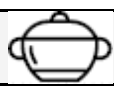
Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, сахар, лимонный сок, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать.



Салат из пекинской капусты с помидорами и авокадо

200 г пекинской капусты, 2 помидора, 1 авокадо, 1 огурец, 1 луковица, оливковое масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Пекинскую капусту тонко нашинковать. Помидоры, авокадо, огурец и лук очистить, нарезать соломкой. Добавить соль, перец, лимонный сок, оливковое масло и аккуратно перемешать.



Салат с курицей и апельсином

300 г отварного куриного филе, 2 апельсина, 1 яблоко, 3 ст. л. нежирной сметаны

Отварное куриное мясо нарезать кубиками. Апельсины очистить, разделить на дольки, нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить, натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

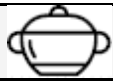
Салат из красной капусты

1/2 кочана красной капусты, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, зеленый лук

Для майонеза: 1 яичный желток, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло (лучше оливковое), молотый черный перец, соль

Капусту и болгарский перец нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные

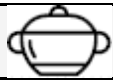
продукты соединить. Для майонеза яичный желток растереть с горчицей и взбивать, постепенно добавляя растительное масло. Добавить лимонный сок, соль, перец, тщательно взбить. Салат полить майонезом и аккуратно перемешать.



Салат из морской капусты

200 г морской капусты, 1 отварная морковь, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона

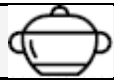
Морскую капусту нарезать, смешать с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным репчатым луком. Салат заправить лимонным соком и растительным маслом, аккуратно перемешать.



Салат из чечевицы с брынзой

350 г зеленой чечевицы, 1 болгарский перец, 100 г брынзы, зеленый лук, 2 зубка чеснока, 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Чечевицу отварить, остудить. Добавить нашинкованный болгарский перец, зеленый лук, измельченный чеснок и нарезанную кубиками брынзу. Салат посолить, заправить винным уксусом и оливковым маслом, аккуратно перемешать.



Винегрет рыбный

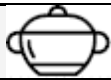
250–300 г отварного филе рыбы, 3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 2 соленых огурца, растительное масло, молотый черный перец, соль

Рыбу и отварные овощи нарезать кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с сельдью

300 г филе сельди, 2–3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 2 соленых огурца, 1 луковица, сок 1 лимона, растительное масло, молотый черный перец, соль

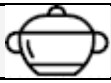
Сельдь нарезать мелкими кусочками. Отварной картофель, свеклу и морковь нарезать мелкими кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить. Все компоненты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и лимонным соком, аккуратно перемешать.



Винегрет с кальмарами

3–4 кальмара, 3–4 отварные картофелины, 1–2 отварные моркови, 1 отварная свекла, 1 соленый огурец, 2 луковицы, зелень укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Кальмаров отварить в течение 2 минут, охладить, нарезать полосками. Отварной картофель, свеклу и морковь нарезать мелкими кубиками, огурец – тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Винегрет посыпать зеленью укропа.

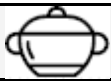


Салат из морской капусты с черносливом

100 г морской капусты, 100 г белокочанной капусты, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 60 г чернослива, 1 яблоко, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Морскую капусту нарубить. Белокочанную капусту нашинковать, тщательно помять руками, чтобы выделился сок. Отварные свеклу и морковь натереть на крупной терке. Чернослив ошпарить кипятком, мелко нарезать. Яблоко натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить смесью

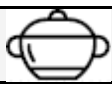
лимонного сока и масла, посолить, аккуратно перемешать.



Салат из пекинской капусты с курицей и ананасами

300 г отварного куриного филе, 200 г пекинской капусты, 3 кольца консервированных ананасов, 50 г грецких орехов, 1/2 луковицы, кусочек свежего корня имбиря, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1/3 лимона, молотый черный перец, соль

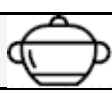
Отварное куриное мясо разделить на волокна. Пекинскую капусту тонко нашинковать. Ананасы и репчатый лук мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый корень имбиря и рубленые грецкие орехи. Салат заправить солью, перцем, лимонным соком и оливковым маслом, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 15 минут.



Салат из пекинской капусты с креветками

150 г пекинской капусты, 100 г очищенных отварных креветок, 50 г отварного риса, 1 помидор, 50 г консервированной кукурузы, 1/4 луковицы, 1/2 стебля сельдерея, 25 г зелени, 30 г сыра фета, растительное масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

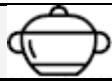
Пекинскую капусту, лук и стебель сельдерея мелко нашинковать. Помидор нарезать мелкими кубиками. Отварных креветок нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рис, кукурузу и нарубленную зелень. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок и растительное масло. Салат перемешать, посыпать тертым сыром и дать настояться 15 минут.



Салат «Витаминный» с кальмарами

250 г филе кальмаров, 100 г белокочанной капусты, 1 небольшое яблоко, 1 морковь, 1 ст. л. изюма, сметана, соль

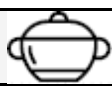
Филе кальмаров отварить в подсоленной воде до готовности (2 минуты), охладить. Яблоко, капусту, морковь и филе кальмаров нашинковать тонкой соломкой. Добавить промытый изюм, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.



Салат с крабовым мясом и овощами

400 г отварного мяса краба, 250 г помидоров, 40 г морской капусты, 45 г зелени, 10 мл оливкового масла, 150 мл нежирного кефира, соль

Мясо краба нарезать мелкими кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками. Зелень и морскую капусту нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для соуса смешать кефир и оливковое масло, добавить соль, взбить. Салат полить соусом, перемешать и поставить в холодное место на 1–1,5 часа. Подавать, украсив зеленью.



Капустные рулетики с морковью и чесноком

1 небольшой кочан капусты, 5–7 шт. моркови, 2–3 зубка чеснока

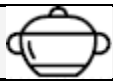
Для рассола: *1 л воды, 1 ст. л. соли*

Кочан капусты разобрать на листья, бланшировать 2–3 минуты в кипящей воде, затем вынуть и ополоснуть холодной водой. Срезать утолщенные прожилки. Для начинки морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным чесноком. На каждый лист положить начинку, свернуть рулетиками, уложить плотными рядами в посуду, залить процеженным горячим рассолом так, чтобы он полностью покрывал рулетики. Положить сверху деревянный кружок или тарелку, установить небольшой гнет и поместить в холодильник на 3 дня.

Огурцы, фаршированные креветками

200 г отварного мяса креветок, 4 огурца, 2 помидора, зелень петрушки и укропа, 1 яичный желток, 1 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль

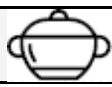
Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить мякоть с семенами. Яичный желток растереть с растительным маслом, лимонным соком и солью, добавить измельченную огуречную мякоть и мелко нарезанное мясо креветок. Приготовленной начинкой наполнить половинки огурцов. Помидоры нарезать кружочками, выложить на сервировочное блюдо. Сверху положить фаршированные огурцы. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Помидоры фаршированные «Мечта гурмана»

500 г помидоров, 100 г отварного говяжьего языка, 100 г отварной говядины, 100 г отварной моркови, зелень петрушки, 70 г нежирного сыра, 50 г нежирной сметаны, соль

Отварную говядину и говяжий язык мелко нарубить. Отварную морковь натереть на терке, соединить с мясом. Добавить сметану, тертый сыр, посолить и перемешать. У помидоров срезать верхушку, аккуратно удалить мякоть, наполнить приготовленной начинкой. Подавать, украсив зеленью.



Фрикадельки заливные

150 г говядины, 20 г батона, 20 мл молока, 1/4 яйца, соль

Для желе: 170 мл овощного отвара, желатин

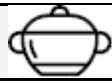
Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батоном. Добавить соль, яйцо, тщательно взбить. Сформовать фрикадельки и отварить их на пару. Желатин залить теплым овощным отваром на 25 минут, затем нагреть на водяной бане, помешивая, до его полного растворения. В форму влить немного остывшей желатиновой смеси, выложить фрикадельки, залить оставшейся смесью. Поместить в холодильник для застывания.

Рыба заливная

500 г рыбы (щука, судак, лещ), 450 г кореньев, лавровый лист, 10 г желатина, соль, лимонный сок

Рыбу очистить, вымыть, нарезать. Из головы, хвоста и плавников сварить бульон с добавлением кореньев. Бульон процедить, довести до кипения, положить нарезанную рыбу, лавровый лист, соль и варить на слабом огне 20 минут. Снять с огня и остудить, не вынимая рыбу из бульона. Готовую рыбу выложить на блюдо. Бульон процедить, растворить в нем предварительно замоченный желатин, залить рыбу и поставить в холодильник до полного застывания. Перед подачей полить лимонным соком.

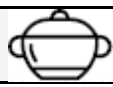
Супы



Суп-пюре из тыквы

300 г мякоти тыквы, 2 средние картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, зелень, нежирная сметана, соль

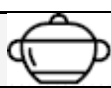
Тыкву, картофель и морковь очистить, нарезать, выложить в кастрюлю и залить водой. Варить 20 минут при слабом кипении. Измельчить массу в блендере до состояния пюре, вернуть в кастрюлю. Добавить лук, обжаренный в масле, посолить и, помешивая, прогреть. Суп подавать горячим, посыпав зеленью и заправив сметаной.



Суп-пюре из кабачков

500 мл воды, 1 средний кабачок, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, зелень, 100 г сыра, растительное масло, соль, специи

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить тертую морковь, обжарить все вместе. Картофель и кабачки нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 минут. Добавить обжаренные овощи, варить 5 минут. После этого переложить все ингредиенты в блендер и измельчить. Суп вылить в кастрюлю, довести до кипения, добавить специи и соль. Подавать, посыпав зеленью и тертым сыром.

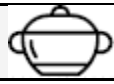


Суп-пюре из спаржи

500 мл воды, 300 г спаржи, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. лимонного сока, соль

У стручков спаржи срезать кончики, обжарить в растительном масле. Остальную спаржу нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до мягкости. Готовую спаржу вынуть

шумовкой и протереть через сито (или измельчить с помощью блендера). Бульон процедить, довести до кипения, всыпать муку, варить, помешивая, 2 минуты. Добавить обжаренную спаржу и пюре из спаржи, варить 2 минуты. Посолить, заправить лимонным соком и снять с огня.



Суп с молодым зеленым горошком

1,5 л воды, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 лук-порей, 300 г зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, соль

Картофель и морковь нарезать, положить в кипящую воду, варить 10 минут. Добавить нашинкованный лук-порей, посолить, варить 5 минут. Затем добавить зеленый горошек, варить 2–3 минуты и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп овощной с кольраби

2,5 л воды, 350 г кольраби, 100 г свеклы, 120 г моркови, 200 г репы, 150 г помидоров, 100 г болгарского перца, 150 г репчатого лука, зелень петрушки, 50 мл обезжиренного йогурта, соль, белый перец

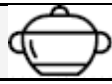
Свеклу очистить, нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 40 минут. Добавить нарезанные кольраби, морковь и репчатый лук, варить 5 минут. Затем положить нарезанную репу, помидоры и болгарский перец, посолить, поперчить, варить 10 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.

Суп овощной с брюссельской капустой

2 л вторичного мясного бульона, 2 картофелины, 10 кочанчиков брюссельской капусты, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Бульон довести до кипения, положить нарезанный картофель,

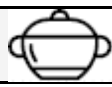
варить 5 минут. Кочанчики брюссельской капусты разрезать пополам, положить в кастрюлю к картофелю, варить 5 минут. Добавить нарезанные болгарский перец, морковь, лук, положить лавровый лист, соль, перец, варить 10 минут. Всыпать зелень, снять суп с огня и дать настояться 30 минут.



Суп овощной с рисом

2,5 л вторичного мясного бульона, 4 картофелины, 4 ст. л. риса, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени, соль

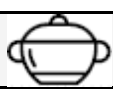
Бульон довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, варить 5 минут. Затем положить промытый рис, нарезанные морковь, корень петрушки и лук, варить 15 минут. Посолить по вкусу, дать настояться 10 минут. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.



Суп с листьями одуванчика

1,5 л вторичного мясного бульона, 70 г листьев одуванчика, 80 г картофеля, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, зелень петрушки, обезжиренный йогурт, лавровый лист, соль

Молодые листья одуванчика перебрать, залить холодной подсоленной водой на 30 минут, чтобы ушла горечь. Затем промыть и мелко нарубить. Картофель нарезать, положить в кастрюлю с кипящим бульоном, варить 5 минут. Добавить нарезанные морковь и лук, лавровый лист, соль, варить 10 минут. Затем добавить листья одуванчика, варить 5 минут и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.



Суп овощной на вторичном мясном бульоне

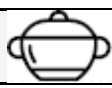
2–2,5 л вторичного мясного бульона, 2 картофелины, 2 моркови, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1/4 кабачка, 1 луковица, 6 ст. л. консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. рубленой зелени, обезжиренный йогурт, соль

Бульон довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, варить 5 минут. Положить нарезанные лук и морковь, варить 5 минут. Добавить капусту и нарезанный кубиками кабачок, варить 7 минут. Затем положить зеленый горошек, посолить, варить 2 минуты. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью и заправив обезжиренным йогуртом.

Суп ячневый

2 л овощного бульона, 2 ст. л. ячневой крупы, 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, зелень, растительное масло, соль, специи

Ячневую крупу промыть, положить в кипящий овощной бульон, варить 30 минут. Добавить нарезанный кубиками картофель, варить 10 минут. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле, выложить в кастрюлю с супом. Добавить соль, специи, варить 5 минут. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.



Суп молочный с кабачками и картофелем

500 мл молока, 500 мл воды, 250 г картофеля, 300 г кабачков, 10 г сливочного масла, соль, зелень

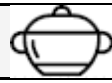
Картофель нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать, положить в кастрюлю к картофелю, варить 5 минут. Влить кипящее молоко, добавить сливочное масло, посолить, варить 5 минут. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре молочный из кабачков

130 мл молока, 300 мл овощного бульона, 200 г кабачков, 5 г муки, 10 г сливочного масла, соль

Очищенные кабачки нарезать кубиками, припустить в сотейнике с добавлением молока до мягкости. Массу протереть, добавить овощной бульон, довести до кипения. Всыпать муку,

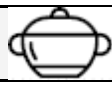
посолить, прогреть на медленном огне, заправить сливочным маслом и снять с огня.



Суп с крапивой

2 л вторичного мясного бульона, 5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 пучок молодой крапивы, зелень петрушки или укропа, растительное масло, обезжиренный натуральный йогурт, молотый черный перец, соль

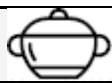
В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить болгарский перец и помидор, тушить около 5 минут. Крапиву перебрать, залить крутым кипятком на 5 минут, затем отжать, нарезать и положить в бульон с картофелем. Добавить тушеные овощи, соль и перец, варить 5 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки и заправив йогуртом.



Суп-пюре морковный с молоком

500 мл молока, 1 л воды, 500 г моркови, 70 г манной крупы, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 10 г сахара

Морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке. В кипящую воду при непрерывном помешивании всыпать манную крупу, варить 5–10 минут. Добавить натертую морковь и сахар, тщательно перемешать, довести до кипения. Яйцо взбить с молоком, влить в суп, помешивая, довести до кипения и сразу же снять с огня. Готовый суп заправить сливочным маслом. Отдельно можно подать печенье или гренки.

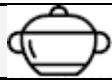


Суп-пюре молочный рисовый с облепихой

300 мл молока, 100 мл воды, 1 ст. л. риса, 2 ч. л. облепихи, 1 ч. л. сахара

Рис залить водой, отварить до полуготовности. Влить молоко, добавить сахар, варить на слабом огне до полного разваривания

риса. Готовый суп протереть через сито, довести до кипения, добавить ягоды и варить 5 минут.

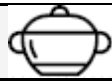


Суп молочный с земляникой

500 мл молока, 150 г земляники, 1 яичный желток, 30 г сахара, 15 г картофельного крахмала

Яичный желток растереть с сахаром и крахмалом, добавить 25 мл молока. Оставшееся молоко довести до кипения, ввести яично-крахмальную массу, непрерывно помешивая, варить 2 минуты, снять с огня и немного охладить. Добавить половину промытой земляники, протереть все вместе через сито. Подавать, положив в суп оставшиеся целые ягоды. Вместо земляники можно использовать малину, клубнику и другие сладкие ягоды. К супу можно подать печенье или гренки.

Блюда из мяса



Курица под соусом «Жар-птица»

300 г куриного филе, 450 г яблок, 100 г ананасов, 50 г сыра моцарелла, 15 г зелени (тимьян, сельдерей), 200 мл нежирного йогурта, 10 мл оливкового масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Филе вымыть, разрезать на порции, выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Яблоки очистить, нарезать крупными дольками. Ананас нарезать полукольцами толщиной 1 см. Для соуса смешать йогурт с оливковым маслом. Яблоки и ананасы выложить поверх курицы, залить соусом. Запекать в духовке 30 минут, затем посыпать рубленой зеленью и тертым сыром и запекать еще 25 минут.

Куриный рулет с овощами

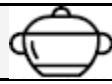
500 г куриного мяса, 200 г стручковой фасоли, 150 г брокколи, 1 яйцо, молотый черный перец, пряные травы, соль

Стручковую фасоль отварить в течение 3 минут. Мясо вместе с брокколи пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Выложить полученную массу на лист фольги. Сверху распределить стручковую фасоль и посыпать пряными травами. Аккуратно свернуть рулетом, выложить на противень. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 30–40 минут.

Телятина в кисло-сладком соусе

300 г телятины, 50 г яблок, 30 г чернослива, 20 г изюма, 5 г сливочного масла, зелень укропа, 10 г муки, 200 мл овощного отвара, 30 г сметаны, соль

Мясо отварить, нарезать кусочками. Яблоки очистить, нарезать. Чернослив и изюм тщательно промыть. В кастрюле разогреть масло, положить мясо, сверху выложить яблоки и сухофрукты. Муку развести в овощном отваре, добавить сметану, влить в кастрюлю, довести до кипения, посолить, закрыть крышкой и тушить 15 минут. Подавать, посыпав зеленью.



Жаркое из говядины

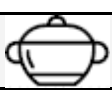
400 г говядины, 2 моркови, 2 корня петрушки, соль

Мясо вымыть, выложить на сухую, хорошо разогретую сковороду с антипригарным покрытием, подрумянить на сильном огне с обеих сторон. Слегка посолить, добавить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой 40 минут. Добавить тертую морковь и корень петрушки, тушить 30 минут, доливая воду по мере необходимости. Готовое мясо вынуть, нарезать. Образовавшийся в сковороде соус протереть, заправить солью, полить мясо.

Голубцы с мясом

250 г говядины, 7 листьев капусты, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, овощной отвар, лимонный сок, соль

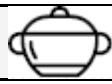
Листья капусты положить в кипящую, слегка подсоленную воду, бланшировать не более 5 минут. Откинуть на дуршлаг, дать остыть, срезать утолщенные прожилки. Мясо пропустить через мясорубку. Добавить нарезанный лук, соль, перемешать. Приготовленный фарш выложить на листья капусты, завернуть конвертами. Голубцы уложить в кастрюлю, залить овощным отваром, добавить томатную пасту, тушить на слабом огне 40 минут. Перед подачей на стол полить лимонным соком.



Язык отварной под сметанным соусом с хреном

250 г языка, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. сметаны, 1/2 корня хрена, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, молотый черный перец, соль

Язык промыть, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить до готовности. Отварной язык очистить от кожи, нарезать, выложить на блюдо. Для соуса корень хрена очистить, натереть на терке, залить кипятком, затем отжать. Добавить к хрену лимонный сок, сахар, соль, перец, сметану, перемешать. Отварной язык полить соусом. Подавать с зеленым горошком.



Запеканка картофельная с мясом

200 г мяса, 300 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль

Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный лук. Картофель отварить, размять в пюре, добавить сливочное масло, взбитое яйцо, хорошо перемешать. В форму, смазанную маслом, выложить 3/4 картофельного пюре, разровнять. Сверху ровным слоем выложить мясо, а на него – оставшийся картофель. Посолить, смазать маслом, поставить в духовку. Запекать 30 минут.

Рулет картофельный с мясом

300 г мяса, 5 картофелин, 1/2 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. нежирной сметаны, 20 г сыра, сливочное масло, панировочные сухари, соль

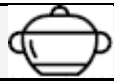
Мясо отварить, пропустить через мясорубку. Картофель отварить, размять в пюре, добавить молоко, яйцо, перемешать. Пюре выложить на пищевую пленку, сформовать пласт. Сверху выложить мясо, посолить, свернуть рулетом. Выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Запекать в духовке 20 минут. Затем полить рулет сметаной, посыпать тертым сыром и запекать еще 20 минут.

Тефтели паровые

300 г мяса, 2 ломтика хлеба, 1/2 луковицы, 2 ч. л. рубленой зелени, 1/4 стакана молока, 1 ст. л. нежирной

сметаны, 1 ч. л. растительного масла, соль

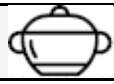
Мясо дважды пропустить через мясорубку. Добавить размоченный в молоке хлеб и обжаренный в масле лук, пропустить через мясорубку еще раз, посолить. Сформовать круглые шарики, обжарить в масле со всех сторон, затем довести до готовности на пару. Подавать, полив сметаной и посыпав зеленью.



Котлеты паровые с манной крупой

250 г нежирного мяса, 2–3 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. нежирной сметаны, растительное масло, зелень, молотый черный перец, соль

Мясо пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, дать ей разбухнуть. Из массы сформовать котлеты, отварить их на пару. Затем выложить в смазанную маслом форму, посолить, поперчить, полить сметаной, посыпать зеленью и запекать в духовке 10 минут.



Зразы мясные с черносливом

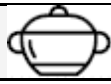
150 г нежирной говядины, 150 г куриного филе, 30 г черствой булочки, 200 г помидоров, 30 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г чернослива, 30 г грецких орехов, зелень, 1 яйцо, 10 г муки, 25 г сметаны, 10 мл оливкового масла, молотый черный перец, соль

Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченной булкой, луком и морковью. Добавить яйцо, соль, перец. Чернослив вымыть, начинить орехами. Из мясного фарша сформовать лепешки, в каждую завернуть чернослив, сформовать зразы. Помидоры очистить от кожицы, нарезать, тушить в оливковом масле до образования густой однородной массы. Добавить муку, сметану, соль, зелень, влить немного воды, довести до кипения. В приготовленный томатный соус выложить мясные зразы, тушить на медленном огне до готовности (30 минут).

Зразы манные с мясом

80 г отварного мяса, 50 г манной крупы, 150 мл молока, 1 яйцо, 10 г муки, 20 г сливочного масла, растительное масло, соль

Молоко довести до кипения, всыпать манную крупу и варить, помешивая, 10 минут. Добавить сливочное масло, остудить, вбить сырое яйцо. Из массы сформовать 2–3 лепешки. Отварное мясо дважды пропустить через мясорубку. Фарш выложить на лепешки, посолить, сформовать зразы, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.



Котлеты паровые с овощами

300 г говядины, 50 г цветной капусты, 50 г моркови, 50 г творога, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль

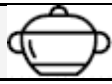
Мясо отварить до готовности. Цветную капусту и морковь припустить в воде до мягкости. Мясо с овощами и творогом пропустить через мясорубку. Посолить, добавить сливочное масло и яйцо. Массу тщательно взбить, сформовать из нее котлеты и приготовить на пару.

Котлеты с рисом

300 г говядины или телятины, 60 г риса, 40 мл обезжиренного молока, растительное масло, соль

Рис отварить до готовности, протереть через сито. Мясо пропустить через мясорубку 3–4 раза. Добавить рис, молоко, соль, тщательно взбить. Сформовать котлеты, выложить в смазанную маслом форму, запекать в духовке 40 минут.

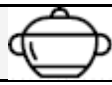
Блюда из рыбы и морепродуктов



Рыба, запеченная в пергаменте

700 г рыбы (судак, щука, лещ), соль, молотый черный перец

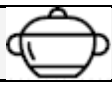
Рыбу очистить, вымыть, натереть солью и перцем, завернуть в пергаментную бумагу. Выложить на противень и запекать в разогретой духовке 1 час.



Рыба с овощами

700 г рыбы (треска, судак, щука, лещ), 250 г моркови, 200 г корня сельдерея, 120 г корня петрушки, зеленый лук, зелень укропа, соль

Рыбу очистить, вымыть, разрезать на куски. Овощи нарезать соломкой, выложить в сотейник, слегка припустить в воде до полуготовности. К овощам положить рыбу, посолить и тушить на слабом огне 40 минут. Перед подачей посыпать рубленым зеленым луком и укропом.



Треска, запеченная в соусе бешамель

250 г филе трески, 1 ст. л. растительного масла, соль

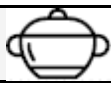
Для соуса: *1 ч. л. муки, 3/4 стакана молока, соль*

Филе трески отварить в чуть подсоленной воде в течение 2–3 минут. Для соуса молоко довести до кипения. Муку развести в 1 ст. л. холодного молока, влить в кипящее молоко, варить 2 минуты, посолить. Отварную треску выложить в форму, смазанную маслом, залить соусом и запекать в духовке 30 минут.

Щука с томатным соусом

1 кг щуки, 500 г помидоров, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, щепотка сахара, соль

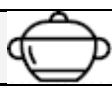
Рыбу очистить, удалить кости, посолить, поперчить, поместить в холодильник. Из головы, хвоста и плавников сварить бульон с добавлением лука, кореньев, моркови, лаврового листа и перца. Готовый бульон процедить, опустить в него подготовленную рыбу, посолить, варить 15–20 минут. Для томатного соуса помидоры протереть через сито, тушить в масле 5 минут. Добавить муку, перемешать, разбавить рыбным бульоном, добавить по вкусу соль, сахар, варить на медленном огне 20 минут. Готовый соус процедить. Подавать рыбу, полив соусом и посыпав зеленью.



Рыба, запеченная с помидорами и сыром

600 г филе нежирной рыбы, 1 помидор, 1 зубок чеснока, 50 г сыра моцарелла, 3 ст. л. нежирной сметаны, зелень, лимонный сок, молотый черный перец, соль

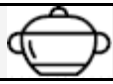
Рыбу разрезать на небольшие кусочки, полить лимонным соком, посолить, поперчить. Выложить в форму для запекания, смазать сметаной и посыпать мелко нарубленным чесноком. Помидор нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, выложить на рыбу, посыпать зеленью и тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 30 минут.



Красная рыба, запеченная с персиками

300 г филе красной рыбы (лосось, кета, форель), 3 персика, 60 г репчатого лука, 15 г муки, 60 г нежирной сметаны, 5 г сливочного масла, сок 1/2 лимона, соль

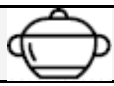
Филе разрезать на порционные кусочки, посолить. Персики очистить от кожицы, разрезать пополам, вынуть косточки. Рыбу выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. На рыбу положить кольца репчатого лука, сверху распределить половинки персиков. Сметану смешать с мукой, полить рыбу. Запекать в духовке 40 минут. Подавать, полив лимонным соком.



Котлеты рыбные

500 г филе хека или минтая, 1 луковица, 75 г булки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченной и отжатой булкой. Добавить соль, перец, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке, слегка обжарить в растительном масле с двух сторон. Влить немного воды, закрыть крышкой и тушить 20 минут.

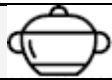


Запеканка из салаки с картофелем

500 г салаки, 300 г картофеля, 1 луковица, 2 ст. л. муки, растительное масло, зелень укропа, соль

Салаку выпотрошить (надрезать брюшко, удалить голову вместе с внутренностями), промыть, посолить, обвалять в муке, слегка обжарить в растительном масле. Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Форму смазать маслом, выложить слоями кружочки картофеля, обжаренную салаку и кольца лука. Последовательность можно повторить. Запекать в духовке 15 минут. Подавать, посыпав нарезанной зеленью укропа.

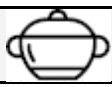
Блюда из овощей



Омлет с морковью

1 морковь, 1 яйцо, 80 мл молока, 5 г сливочного масла, соль

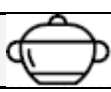
Морковь натереть на крупной терке, положить в сотейник с разогретым сливочным маслом, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости (10–15 минут). Во время тушения понемногу подливать молоко, перемешивая морковь. В готовую морковь влить тщательно взбитое яйцо, посолить. Сотейник поставить на водяную баню, готовить омлет около 10 минут.



Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

4 свеклы, 30 г риса, 2 яблока, 40 г изюма, 50 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, корица

Свеклу отварить, очистить, аккуратно вырезать сердцевину. Рис отварить. Добавить сливочное масло, сахар, корицу, промытый изюм и мелко нарезанные яблоки, хорошо перемешать. Приготовленной начинкой наполнить свеклу, выложить в форму, полить сметаной. Запекать в духовке 25 минут.

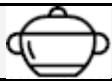


Запеканка капустная с манной крупой

300 г белокочанной капусты, 15 г манной крупы, 1 яичный белок, 100 мл молока, 1/2 стакана нежирных сливок, 1 ч. л. муки, растительное масло, молотые сухари, соль

Капусту мелко нарубить, тушить до готовности с добавлением молока. Помешивая, всыпать манную крупу, проварить до загустения, немного остудить. В теплую капустную

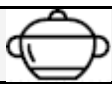
массу ввести взбитый яичный белок, посолить, хорошо перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку. Запекать до образования румяной корочки (30 минут). Для соуса сливки довести до кипения, всыпать муку, варить до загустения. Готовую запеканку полить соусом.



Запеканка из картофеля с помидорами

4 картофелины, 4 помидора, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика и петрушки, молотый черный перец, соль

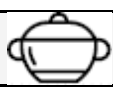
Разогреть духовку до 230 °С. Картофель нарезать тонкими ломтиками, посолить, выложить в форму, смазанную сливочным маслом. Полить оливковым маслом, накрыть форму фольгой и запекать картофель в духовке 30 минут. Затем фольгу снять и запекать картофель еще 15 минут. Вынуть из духовки. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, распределить поверх картофеля. Посыпать нарезанной зеленью, посолить, поперчить, полить оливковым маслом. Запекать в духовке 3–4 минуты. Подавать, украсив листьями базилика и петрушки.



Брокколи с сыром и макаронами

250 г макарон твердых сортов, 250 г брокколи, 50 г сыра, зелень укропа и петрушки, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 минут, вынуть шумовкой. В той же воде отварить макароны, откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать укроп и петрушку, добавить оливковое масло, соль и молотый перец. Макароны соединить с брокколи, заправить маслом с зеленью и посыпать тертым сыром.

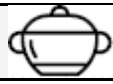


Баклажаны с помидорами

2 баклажана, 2 помидора, 2 болгарских перца,

растительное масло, чеснок, соль, молотый черный перец, лимонный сок

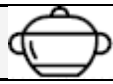
Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, оставить на 15 минут, затем промыть. Помидоры нарезать круглыми ломтиками, болгарский перец – полукольцами. Форму смазать маслом, выложить овощи слоями, посыпая рубленым чесноком, солью и перцем. Запекать в духовке 30 минут. Подавать, полив лимонным соком.



Перец, запеченный в духовке

8 болгарских перцев, 1 ч. л. оливкового масла

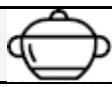
Болгарский перец очистить от семян, смазать оливковым маслом и выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке при температуре 180–200 ˚С около 20 минут.



Кабачки, запеченные в духовке

2 кабачка, оливковое масло, сметана, зелень, соль

Кабачки нарезать кружочками, смазать оливковым маслом. Выложить в один слой на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке при температуре 180–200 ˚С около 20 минут. Готовые кабачки посолить по вкусу. Подавать, полив нежирной сметаной и посыпав рубленой зеленью.

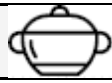


Голубцы с гречневой начинкой

1 кочан капусты, 100 г гречневой крупы, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, 100 мл нежирной ряженки, 40 мл растительного масла, соль

Для начинки сварить гречневую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, соединить с кашей, посолить. Кочан капусты опустить в подсоленный кипяток на 5–10 минут, затем остудить, разобрать на листья, срезать утолщения. На каждый лист выложить начинку, свернуть в виде голубцов. Уложить голубцы в

неглубокую форму, залить ряженкой и запекать в духовке 30 минут. Готовые голубцы посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

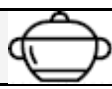


Голубцы с фруктовой начинкой

1 небольшой кочан капусты, 200 г шпината, 200 г яблок, 50 г кураги, 30 г изюма, 10 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль

Для соуса: *60 мл нежирных сливок, 10 г муки, соль*

Кочан капусты опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут. Вынуть, разобрать на листья, срезать утолщенные прожилки. Шпинат нарезать, выложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить изюм, влить немного воды, тушить 5 минут. Снять с огня, добавить нарезанную курагу, яблоки и сахар, перемешать. Приготовленную начинку выложить на капустные листья, завернуть в виде конвертов, сложить в сотейник. Для соуса сливки довести до кипения, всыпать муку, соль, проварить до загустения. Голубцы залить соусом и запекать в духовке 25 минут.



Рулет морковный с яблоками

4 моркови, 2 яблока, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. сметаны, растительное масло, молотые сухари, 2 ч. л. сахара, соль

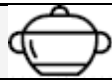
Морковь отварить до полуготовности, натереть на терке. Яблоки очистить, мелко нарезать, соединить с морковью. Добавить манную крупу, перемешать, оставить, чтобы она разбухла. Затем вбить сырое яйцо, посолить, перемешать. Из массы сформовать пласт, свернуть рулетом, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Муку смешать со сметаной и сахаром, довести до кипения, полить рулет. Запекать в духовке 30 минут.

Пудинг тыквенно-яблочный

200 г тыквы, 200 г яблок, 100 мл молока, 30 г манной крупы, 20 г сахара, 1 яичный белок, 10 г сливочного масла, растительное масло, панировочные сухари

Тыкву очистить, нашинковать, тушить в молоке до полуготовности. Добавить нашинкованные яблоки, тушить до готовности тыквы. Всыпать манную крупу, варить 5 минут. Охладить, ввести сахар и взбитый белок, тщательно перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, запекать до готовности. Подавать пудинг, полив маслом.

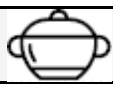
Блюда из круп



Каша гречневая рассыпчатая

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, сливочное масло, соль

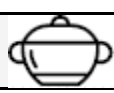
Гречневую крупу перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения на сильном огне. Затем убавить огонь, варить кашу 10 минут. Кастрюлю накрыть крышкой, убавить огонь до самого слабого и готовить кашу до полного выпаривания жидкости (около 5 минут). Кастрюлю снять с огня, укутать, оставить на 15 минут. Готовую кашу посолить и заправить сливочным маслом.



Запеканка из картофеля с перловой крупой

1/3 стакана перловой крупы, 2 картофелины, 1/4 луковицы, 1/3 стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла, растительное масло, соль, молотый черный перец, панировочные сухари

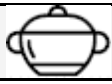
Из перловой крупы сварить вязкую кашу. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, размять в пюре, влить горячее молоко. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Перловую кашу соединить с картофельным пюре, добавить обжаренный лук, соль, перец, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать сухарями, выложить приготовленную массу. Запекать в разогретой до 160 °С духовке 30 минут.



Каша гречневая с отрубями и луком

4 ст. л. гречневой крупы, 4 ст. л. отрубей, 1/2 луковицы, 1/2 стакана нежирного молока, 2 ст. л. растительного масла, соль

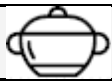
Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Отруби прокалить на сухой сковороде до красноватого оттенка. В готовую гречневую кашу влить кипяченое молоко, добавить лук, отруби, посолить, перемешать и поместить в духовку. Томить 20 минут.



Крупеник гречневый с творогом и сметаной

6 ст. л. гречневой крупы, 200 г творога, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, панировочные сухари

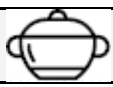
Из гречневой крупы и молока сварить вязкую кашу, немного остудить. Творог протереть через сито, растереть с сахаром, 1 ст. л. сметаны и яйцом. Творожную массу соединить с кашей, тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность крупеника смазать оставшейся сметаной. Запекать в духовке 30 минут.



Каша гречневая с кислым молоком

500 мл воды, 100 мл кислого молока, 300 г гречневой крупы, соль

Гречневую крупу обжарить в сухой сковороде, помешивая. Выложить в огнеупорную форму, залить кипящей водой, поместить в духовку, разогретую до 200 °С. Готовить 40 минут, до полного выпаривания жидкости. Готовую кашу слегка посолить и заправить кислым молоком.

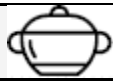


Клецки картофельные с ячневой крупой

12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, мука, зелень укропа, соль

Из ячневой крупы сварить вязкую кашу. Сырой картофель очистить, натереть на терке, отжать сок. Дать соку отстояться, прозрачную жидкость слить, а отстоявшийся крахмал присоединить к картофелю. Добавить ячневую кашу, посолить,

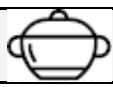
перемешать. Сформовать круглые клецки, запанировать их в муке и отварить в подсоленной воде. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле. Подавать клецки горячими, посыпав жареным луком и рубленым укропом.



Каша пшенная с фруктами и медом

50 г пшена, 30 г чернослива, 20 г кураги, 20 г изюма, 100 мл обезжиренного молока, 10 г сливочного масла, 30 г меда, сахар

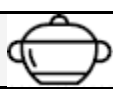
Пшено хорошо промыть, выложить в кастрюлю с кипящим молоком, добавить сахар, сливочное масло и варить до готовности. Чернослив, курагу и изюм залить кипятком, затем отжать, чернослив и курагу нарезать. Сухофрукты добавить в кашу, перемешать, выложить в горшочек, закрыть крышкой и поместить в духовку. Томить на самом слабом огне 2–3 часа. Подавать с медом.



Каша овсяная с яблоками и клюквой

1 стакан овсяных хлопьев, 2 яблока, 1 стакан клюквы, 1/2 стакана грецких орехов, 1 стакан нежирного молока, 1/2 стакана воды, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. коричневого сахара

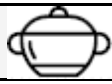
В кастрюлю влить молоко и воду, довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья, варить, помешивая, 20 минут. Яблоки очистить, нарезать кубиками, добавить к ним клюкву и сахар, перемешать. Яблочно-клюквенную смесь положить в кашу, варить 5 минут. Снять с огня, добавить масло, орехи, перемешать, укутать кастрюлю и оставить на 5 минут.



Каша овсяная для завтрака

1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 300 г любых фруктов, 1/4 стакана миндаля, 2 ст. л. меда, 1 стакан обезжиренного йогурта, 3/4 стакана нежирного молока

Кашу нужно готовить с вечера. Овсяные хлопья залить йогуртом, влить молоко и хорошо перемешать. Добавить мед, нарезанные фрукты и кусочки миндаля, снова тщательно перемешать. Емкость со смесью плотно закрыть крышкой и поместить в холодильник на ночь. На следующее утро полезный завтрак будет готов.

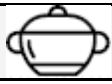


Плов с тыквой и фруктами

1 стакан риса, 350 г мякоти тыквы, 2 яблока, 1 айва, 50 г изюма, растительное масло, соль

Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками. Яблоки и айву очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, смешать с промытым изюмом. В форму влить растительное масло, на дно выложить ломтики тыквы. Затем высыпать 1/3 часть промытого риса и выложить половину фруктов. Снова высыпать 1/3 часть риса, выложить оставшиеся фрукты. Высыпать оставшийся рис, полить растительным маслом. Залить плов подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса, посолить. Форму накрыть крышкой или фольгой, поместить в духовку. Готовить на умеренном огне около 1 часа.

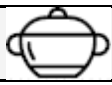
Выпечка



Оладьи тыквенные

500 г очищенной тыквы, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, соль, сахар, растительное масло, мед

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар, яйцо, всыпать муку, замесить однородное тесто. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать с медом.



Оладьи из геркулесовой каши

1 стакан густой геркулесовой каши, 1–2 яблока, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, сахар, соль, растительное масло, мед

В готовую геркулесовую кашу добавить тертые яблоки, соль, сахар, взбитое яйцо, всыпать муку и тщательно перемешать. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать с медом, вареньем или джемом.

Блинчики с морковью, изюмом и курагой

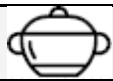
150 г муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, 10 г сливочного масла, 100 г моркови, 50 г изюма, 50 г кураги, 50 мл обезжиренного йогурта

Муку, молоко, яйцо и сахар смешать. Из приготовленного теста испечь блины. Морковь натереть на крупной терке, тушить в масле до мягкости. Добавить изюм, нарезанную курагу. Начинку завернуть в блины. Подавать, полив йогуртом.

Оладьи из кабачков

300 г кабачков, 100 г муки, 1 яйцо, растительное масло, нежирный кефир, соль

Кабачки очистить от кожуры и семян, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, всыпать муку, тщательно перемешать. Приготовленное тесто выкладывать ложкой в раскаленное растительное масло, обжаривать с двух сторон. Оладьи подавать теплыми, полив кефиром.

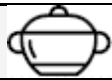


Суфле творожное с курагой и орехами

100 г творога, 10 г манной крупы, 30 г кураги, 25 г очищенных грецких орехов, 1 яйцо, 20 мл молока, 30 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла, 15 г сахара, молотые сухари

Творог растереть с сахаром, яйцом и молоком. Добавить манную крупу, измельченные орехи и курагу, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке 50 минут. Подавать со сметаной.

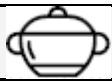
Десерты



Десерт фруктовый с тыквой

100 г тыквы, 100 г дыни, 100 г яблок, 100 г лимонов, 40 г меда

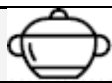
Тыкву очистить, натереть на крупной терке, смешать с медом. Дыню, яблоко и часть лимона очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Соединить с тыквой, выложить в салатник. Украсить десерт тонкими ломтиками лимона.



Десерт фруктовый «Райское наслаждение»

80 г моркови, 80 г чернослива, 50 г грецких орехов, 50 мл нежирного фруктового йогурта, ванилин на кончике ножа, мята

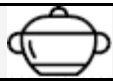
Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чернослив вымыть, каждую ягоду разрезать на 4 части. Орехи крупно нарубить. Для соуса взбить миксером йогурт, добавить ванилин. Смешать морковь, грецкие орехи и чернослив, выложить в креманку и полить соусом. Немного охладить. Подавать, украсив веточкой мяты.



Желе из малины

100 г малины, 2 стакана воды, 1 пакетик желатина, 1 ст. л. сахара

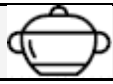
Желатин развести в небольшом количестве теплой воды, дать постоять 40 минут. Малину перебрать, выложить в кастрюлю с кипящей водой, добавить сахар, кипятить 10–15 минут. Малиновый отвар процедить, влить в него разведенный желатин, хорошо перемешать до его полного растворения. Смесь вылить в форму и поставить на 2 часа в прохладное место. При подаче на стол желе украсить ягодами малины.



Десерт фруктовый с киви

2 киви, 1 апельсин, 1/2 граната, 1 банан, 2 ч. л. апельсинового сиропа

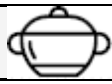
Киви, апельсин и банан очистить, нарезать кубиками. Отделить зерна граната. Фрукты соединить, полить апельсиновым сиропом, аккуратно перемешать. Дать настояться 10 минут в прохладном месте.



Десерт «Лимонные дольки»

250 г лимонов, 100 г черешни, 100 г киви, 40 г желатина, ванилин на кончике ножа

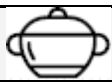
Фрукты вымыть. Из черешни удалить косточки. Киви и лимоны очистить от кожуры. Киви нарезать мелкими кубиками, лимоны – тонкими дольками. Желатин развести в 1 стакане охлажденной кипяченой воды, добавить ванилин. Специально подготовленные формочки заполнить ягодной смесью, сверху ровным слоем красиво выложить лимонные дольки и залить желатином. Поставить охлаждаться. Перед подачей украсить любыми ягодами.



Десерт «Хитрый фрукт»

200 г бананов, 200 г персиков, 100 г киви, 30 г желатина, ванилин на кончике ножа, листики мяты

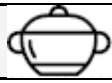
Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры. Персики предварительно ошпарить кипятком, снять кожицу. Нарезать все фрукты кубиками. Желатин развести в 1 стакане охлажденной кипяченой воды, добавить ванилин. Специально подготовленные формочки заполнить кусочками фруктов и залить желатином. Поставить охлаждаться. Перед подачей украсить листиками мяты.



Десерт фруктовый слоеный

1 банан, 1 апельсин, 1 яблоко

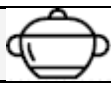
Очистить фрукты от кожуры, нарезать дольками. Каждый фрукт отдельно измельчить в блендере в густое однородное пюре. Выложить пюре в бокал слоями (от самого плотного до самого легкого) – банановое, яблочное, апельсиновое. По желанию можно полить йогуртом.



Десерт «Яблоки в карамели»

250 г свежих яблок, 2 яйца, 50 г сахара, 35 г картофельного крахмала, 80 мл оливкового масла

Яблоки очистить, нарезать небольшими кубиками. Отдельно взбить яйца с сахаром. Яблочные кубики окунуть в яичную смесь, обвалять в картофельном крахмале и обжарить в масле до золотистого цвета.



Фруктовое мороженое «Витамин»

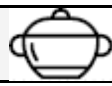
250 г малины, 250 г земляники, 2 стакана воды, сахар, 2 г ванилина

Малину и землянику перебрать, промыть, протереть через сито. Из воды, сахара и ванилина приготовить сироп. Выложить в сироп пюре из ягод, перемешать. Перелить массу в специальную форму для мороженого и поместить в морозильную камеру. Через каждые 30 минут десерт тщательно перемешивать, а затем снова замораживать. При подаче на стол приготовленное мороженое разложить в вазочки.

Салат десертный из сухофруктов с сыром

150 г кураги, 100 г чернослива, 1 груша, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 мандарина, 1/2 стакана красной смородины, 100 г сыра маасдам, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, сахарная пудра, мята

Курагу и чернослив промыть, залить горячей водой, оставить на 10–15 минут, затем отжать, обсушить, нарезать соломкой. Грушу очистить, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Мандарины очистить, нарезать кружочками, удалить косточки. Смородину перебрать, промыть, обсушить. Сыр натереть на крупной терке. В креманки слоями выложить грушевое пюре, чернослив, курагу, мандарины, смородину. Каждый слой посыпать сыром и орехами. Для заправки сметану взбить с лимонным соком, добавить сахарную пудру, взбивать 2–3 минуты. Десерт полить заправкой, поместить в холодильник на 25–30 минут. При подаче украсить ягодами, листочками мяты.



Мусс клюквенный

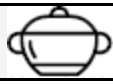
1 стакан клюквы, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана сливок, 3 ст. л. сахара

Промыть клюкву, несколько ягод отложить для украшения блюда, из остальных отжать сок. Выжимки залить небольшим количеством воды, проварить 5 минут. Отвар процедить, довести до кипения, всыпать сахар и манную крупу. Варить при частом помешивании до полной готовности. Каша должна получиться очень густой. Полученную кашу охладить, добавить выжатый клюквенный сок, сливки, взбить миксером до однородной консистенции. Выложить мусс в вазочки, украсить оставшимися ягодами.

Мусс из яблок

2 свежих яблока, 100 г манной крупы, 50 мл нежирных сливок, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. корицы

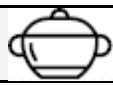
Яблоки очистить, нарезать, отварить в небольшом количестве воды с добавлением корицы и сахара. Затем отвар процедить, яблоки измельчить в блендере. Довести отвар до кипения, всыпать в него тонкой струйкой манную крупу, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования комков. Постепенно ввести яблочное пюре. Сварить очень густую кашу. Охладить, добавить сливки и взбить миксером. Готовый мусс разложить в креманки.



Фруктовое безе с пломбиром

100 г черники и голубики, 2 яичных белка, 3 ст. л. сливок, 80 г пломбира, сахар, сливочное масло

Выложить чернику и голубику в огнеупорную посуду, смазанную маслом. Яичные белки взбить с сахаром и сливками. Осторожно залить взбитой смесью ягоды, запекать в духовке при температуре 200 °С 15–20 минут. Подавать на стол, украсив шариком пломбира.



Яблоки запеченные

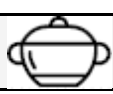
4 яблока, 2 ст. л. брусничного варенья

У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления заполнить брусничным или любым другим вареньем (можно засахаренным). Выложить в форму, влить 2–3 ст. л. воды. Запекать в умеренно нагретой духовке 45 минут.

Яблоки, фаршированные свеклой

4 яблока, 1 небольшая свекла, 1 корень сельдерея, зелень укропа, 1 ч. л. тертого хрена, грецкие орехи, сахар, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло

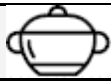
Для начинки свеклу натереть на мелкой терке, сельдерей нарезать очень мелкими кубиками. Добавить рубленую зелень, хрен, измельченные орехи, лимонный сок, приправить сахаром, растительным маслом, перемешать. У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления наполнить начинкой. Запекать в умеренно нагретой духовке 1 час.



Яблоки с изюмом и орехами

4 яблока, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. рубленых орехов, 2 ч. л. сахара

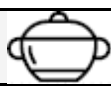
Для начинки изюм смешать с рублеными орехами и сахаром. У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления наполнить начинкой. Выложить в форму, влить 2–3 ст. л. воды. Запекать в умеренно нагретой духовке 1 час.



Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

200 г яблок, 60 г творога, 30 г изюма, 5 г манной крупы, 1 яичный желток, 30 г нежирной сметаны, 10 г сливочного масла, 15 г сахара

Для начинки протертый творог смешать с манной крупой, желтком, сметаной и сахаром, добавить изюм. У яблок аккуратно вырезать сердцевину. Углубления наполнить начинкой. Яблоки выложить в форму, полить растопленным маслом, влить 1–2 ст. л. воды. Запекать в умеренно нагретой духовке 45 минут.

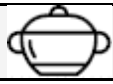


Суфле паровое из моркови и груш

150 г моркови, 150 г груш, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 100 мл молока, 40 мл растительного масла, 20 г сахара

Морковь очистить, мелко нарезать, тушить до готовности в молоке. Груши очистить, пропустить через мясорубку. Грушевое пюре смешать с манной крупой, сахаром и яичным желтком. Добавить тушеную морковь, 20 мл растительного масла и хорошо взбитый белок, тщательно перемешать. Массу выложить в форму, смазанную оставшимся растительным маслом. Довести до готовности на пару.

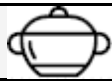
Напитки



Отвар шиповника с лимонным соком

Горсть сушеных плодов шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 500 мл воды

Сушеные плоды шиповника промыть в холодной воде, положить в термос, залить кипящей водой и настаивать сутки. Затем процедить, добавить лимонный сок и мед.



Компот из фиников и апельсинов

230 г сушеных фиников, 3 апельсина, 75 г орехов, 4 ст. л. меда, 4 ст. л. апельсинового сока, цедра и сок 1 лайма (или 1/2 лимона), йогурт, корица

Финики разрезать пополам, удалить косточки. Апельсины очистить, нарезать небольшими дольками. В кастрюлю выложить финики и апельсины, добавить орехи, мед, апельсиновый сок, цедру и сок лайма. Залить все ингредиенты водой и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня. Фрукты перемешать, дать компоту остыть. Компот из фиников можно подавать с корицей или йогуртом.

Кисель из клюквы

100 г клюквы, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала, 3 стакана воды

Клюкву перебрать, промыть, измельчить. Отжать сок, слить в миску, накрыть крышкой и убрать в холодильник. Выжимки выложить в кастрюлю, влить горячую воду, довести до кипения, варить 4–6 минут. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, снять пенку. Картофельный крахмал смешать с холодной водой, влить смесь в кипящий клюквенный сироп. Помешивая, довести до кипения. Влить отжатый ранее сок.

Готовый кисель из клюквы сразу же разлить в стаканы.

Лечебное питание при заболеваниях печени

Известно, что пища дает главную энергию для активной жизнедеятельности человека. Но чем бы мы ни питались, все употребляемые нами продукты непременно проходят специальную обработку в печени. Иными словами, венозная кровь вместе с расщепленной пищей направляется прежде всего в печень, чтобы получить все необходимые вещества. Печень не только обеспечивает переваривание жиров в кишечнике, направляя туда желчь, но и может накапливать запасы жира в своих дольках. А затем, когда необходимо, она превращает жир в углеводы, глюкозу и пр. Здесь же образуется жироподобное вещество – холестерин, играющий важную роль в образовании желчных кислот, ряда гормонов, в регулировании проницаемости клеток и в других процессах.

Особенно важно участие печени в усвоении углеводов, которые содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения. Организм постоянно нуждается в глюкозе, которая, как известно, образуется в результате распада углеводов в кишечнике. Количество глюкозы в крови, омывающей все клетки нашего тела, составляет около 0,07–0,10 %. Существенное отклонение от этой нормы может вызвать болезненные изменения в организме.

Печень постоянно регулирует стабильность состава глюкозы в кровотоке. Когда из кишечника поступает слишком много глюкозы, печень преобразует ее в нерастворимое соединение – гликоген – и откладывает его про запас в своих дольках. В случае же повышенной потребности организма в сахаре, например во время усиленной мозговой или мышечной работы, а также при голодании, гликоген снова превращается в глюкозу и поступает в кровь. Печень может синтезировать гликоген даже из молочной

кислоты – вредного продукта, образующегося в скелетных мышцах в процессе их работы.

Кроме того, печень способна задерживать в себе излишнюю воду и не допускать разжижения крови. Печень может, наконец, хранить запасы минеральных солей и витаминов, а два из них – витамины А и В – даже вырабатывать. Если в организм попадает какой-либо яд или болезнетворные микробы, то с ними в первую очередь начинают вести борьбу так называемые звездчатые клетки печени.

Исходя из сказанного, можно отметить такие основные функции печени.

• **Участие в пищеварении** – образование и выделение желчи. Желчь участвует в кишечном пищеварении, способствует нейтрализации кислой кашицы, поступающей из желудка, расщепляет жиры и способствует их всасыванию, оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстого кишечника.

• **Защитная функция.** Печень борется с ядовитыми веществами, микробами, бактериями и вирусами, которые поступают с кровью и лимфой. Также в печени расщепляются химические вещества, в том числе лекарственные препараты.

• **Участие в обмене веществ.** Все питательные вещества, всасывающиеся в кровь из пищеварительного тракта (продукты переваривания углеводов, белков и жиров, минералы и витамины), проходят через печень и в ней перерабатываются. При этом часть аминокислот (фрагментов белков) и часть жиров превращаются в углеводы. В печени синтезируются белки плазмы крови – глобулины и альбумины, а также протекают реакции превращения аминокислот. Кроме того, в печени синтезируются кетоновые тела (продукты метаболизма жирных кислот) и холестерин.

Таким образом, можно без преувеличения сказать, что печень – это своеобразная кладовая питательных веществ организма, а также своеобразная «фабрика», располагающаяся между двумя системами – пищеварения и кровообращения. Нарушение работы этого сложного механизма является причиной многочисленных заболеваний пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. Это означает, что печень самым тесным образом связана с системами пищеварения и кровообращения. При этом важно соблюдать соотношение белков, жиров и углеводов. Так, например, при усиленном введении с пищей белков уменьшается количество животного крахмала – гликогена; то же самое происходит при избытке жира. А гликоген, как известно, важен для нормального функционирования клеток.

Какая диета рекомендуется человеку, страдающему

болезнями печени? Преимущественно углеводистая, молочно-растительная, с нормальным содержанием белка и ограничением жира. Печень – хранилище не только углеводов (гликогена), но и белков. Если с продуктами питания вводить повышенное количество белка, его больше остается в печени. Во время работы, активных движений печень усиленно отдает свои белки, они легко растрачиваются и при гепатитах.

Прием пищи должен быть частым и регулярным, 4–5 раз в день, что обеспечивает лучшее переваривание и усвоение пищи, стимулирует отток желчи, улучшает моторику кишечника.

Блюда желательно готовить на пару, запекать, тушить, возможно приготовление на гриле без добавления масла.

Пища должна быть хорошо измельченной – рубленой или протертой.

Необходимо исключить голодание, прием холодных блюд и напитков.

Не следует злоупотреблять продуктами, раздражающими слизистую оболочку желудка и кишечника. К таким продуктам относятся приправы, пряности, копчености, острые блюда, овощи с большим содержанием эфирных масел (редис, редька, лук, чеснок, хрен), алкоголь.

Не рекомендуются жирные сорта мяса и рыбы, а также мозги, печень, сало, бараний жир как трудно перевариваемые и богатые холестерином.

Полезными для печени считаются **десертные фрукты**: бананы, курага, сливы и чернослив, светлый и темный изюм, инжир.

Чтобы поддерживать печень в тонусе, желательно есть как можно больше **овощных горячих супов**, а также протертых пюреобразных супчиков, нежирных овощных рагу. Полезны для печени свежие **овощные салаты**, а также салаты из отварных овощей – винегреты и прочие. При этом важно, чтобы салат был заправлен растительным маслом холодного отжима. Самыми полезными маслами считаются оливковое, горчичное, амарантовое.

Очень полезна рыбная диета, особенно с употреблением таких видов рыб, как **тресковые, форель, карп, хек**.

Из мясных блюд допускаются нежирная **молодая телятина, индюшатина, белое мясо курицы**. Важно не добавлять лишний жир, отваривать мясо или готовить на пару. Рекомендуется чаще готовить из мяса такие легкоусвояемые блюда, как, например, паровые котлеты.

Полезными продуктами для печени являются **молочные** и **кисломолочные** – кефир, йогурт, айран, нежирный творог,

простокваша.

Особенно полезен **творог** (200–300 г в день). Кроме полноценного белка, участвующего в восстановлении печеночной ткани, в нем содержатся липотропные вещества, препятствующие отложению жира в печени.

Примерный химический состав суточного рациона: 100–120 г белков (из них не менее 50 % животных), 80–90 г жиров (в том числе растительных до 40 %), до 450 г углеводов (из них сахара не более 70 г).

Калорийность диеты не должна превышать 3200–3500 ккал.

Для приготовления пищи можно использовать не более 10 г соли в сутки, при отеках снизить ее количество до 4–5 г или исключить совсем.

Рекомендуемое количество жидкости – 1,5–2 л в сутки.

Перечень продуктов, разрешенных к употреблению людям, страдающим заболеваниями печени, довольно широк. Ниже перечислены основные из них:

• хлеб и хлебобулочные изделия: пшеничный хлеб подсушенный или вчерашней выпечки, ржаной из муки грубого помола; выпечка из несдобного теста; сухое печенье;

• супы: овощные, вегетарианские, из макаронных изделий и круп (овсяная, перловая, рисовая, манная), молочные, фруктовые; муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают;

• мясо и птица: нежирное или обезжиренное, включая говядину, молодую нежирную баранину, мясную свинину, кролика, индейку, курицу (без кожи) – в отварном виде или приготовленные на пару, куском или рубленые; колбасы – диетические, докторская, сосиски молочные;

• нежирная рыба: треска, судак, сазан, навага, щука, окунь – отварные, приготовленные на пару или запеченные после отваривания; заливная рыба;

• молочные продукты: молоко, кефир, простокваша, полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.); неострый, нежирный сыр;

• яйца: запеченные белковые омлеты из 2 яиц, желтки до 1 в день, при переносимости 1 яйцо всмятку;

• крупы: полужидкие и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, рис на воде пополам с молоком; отварные макаронные изделия, пудинги, запеканки;

• овощи: свежие в сыром виде – морковь, зелень, капуста, огурцы, помидоры; в отварном виде – картофель, морковь, кабачки, цветная капуста, свекла, тыква; лук – только отварной;

• фрукты и ягоды: спелые, мягкие, некислые – протертые, сырые, запеченные, в виде муссов, желе, подлив; курага,

чернослив, изюм (без косточек);

• сладости: мед, варенье, пастила, мармелад;

• закуски, соусы и приправы: салаты из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная нежирная сельдь; сметанные, молочные, овощные соусы, сладкие фруктовые подливы (муку не пассеровать); можно также использовать укроп, петрушку, ванилин, корицу;

• напитки: зеленый и черный чай, слабый кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей;

• жиры: сливочное масло в натуральном виде и в блюдах, рафинированные растительные масла.

Однако, к сожалению, при заболеваниях печени не менее широк и **перечень крайне вредных продуктов**, употребление которых следует максимально ограничивать. К ним относятся перечисленные ниже:

• хлеб и хлебобулочные изделия: свежий пшеничный и ржаной хлеб, сдоба, слоеное тесто, жареные и свежие печеные пирожки, блины, пицца, песочное сладкое печенье;

• супы – на мясном и рыбном бульоне, отваре грибов, окрошки, супы из бобовых, кислые и жирные щи;

• мясо и птица: жирные сорта мяса, гусь, утка, жирные колбасы, копчености, мясные консервы, печень, почки, мозги; жареное мясо;

• рыба – жирная, жареная, тушеная, копченая, консервированная или соленая; икра, морепродукты;

• молочные продукты: острые сыры, сливки, молоко и кисломолочные продукты высокой жирности;

• яйца – сырые и сваренные вкрутую, жареная яичница;

• овощи: шпинат, щавель, редис, редька, репа, зеленый лук, чеснок, грибы; бобовые; квашеные и соленые овощи; маринады;

• фрукты и сладости: кислые, неспелые фрукты и ягоды; орехи, мороженое, шоколад, какао, пирожные, кремовые и др. кондитерские изделия;

• закуски: консервы, копчености, грибы, икра; острые и жирные закуски;

• острые приправы: хрен, горчица, перец, уксус; майонез;

• напитки: черный кофе, какао, газированные напитки, виноградный сок, холодные напитки, алкоголь;

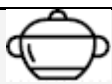
• жиры: сало свиное, говяжье, баранье; кулинарные жиры.

Салаты

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

5 помидоров, 50 г брынзы, 5 молодых листьев винограда, растительное масло, соль

Помидоры вымыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко нарубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Салат украсить листьями винограда.

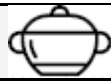


Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Белокочанная капуста, 2 моркови, 100 г плавленого сыра, рубленые листья шиповника, растительное масло

Капусту натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника, полить растительным маслом и перемешать. Украсить салат листьями шиповника.

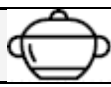
Супы



Суп томатный с цветной капустой

1 л воды, 200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 яйцо, 3 ст. л. простокваши, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль по вкусу

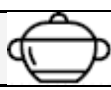
Цветную капусту очистить, промыть и разобрать на соцветия. Залить горячей водой, посолить, варить 3 минуты. Добавить очищенные от кожицы и протертые помидоры, варить 5 мин. Затем добавить разведенную в холодной воде муку, посолить, прокипятить. Влить, перемешивая, смесь простокваши и яйца, добавить сливочное масло, довести до кипения и снять с огня. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.



Суп картофельный с цветной капустой

5–6 картофелин, 1 средний кочан цветной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1/2 стакана сливок, 4 ст. л. топленого масла, соль, зелень укропа и петрушки

Морковь, корень петрушки и лук очистить, нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, обжарить в масле. Картофель очистить, промыть, нарезать дольками. Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. В кипящую воду положить картофель, варить 15 минут. Затем положить обжаренные коренья и цветную капусту, варить еще 5 минут. Добавить соль, сливки, перемешать и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью.

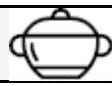


Суп картофельный с гречневой крупой

1/2 стакана гречневой крупы, 6–8 картофелин, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, соль, лавровый лист, зелень укропа и

петрушки

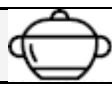
Гречневую крупу перебрать, отварить до полуготовности в небольшом количестве воды. В кастрюле вскипятить воду, положить картофель, нарезанный дольками, варить 10–12 минут. Морковь, корень петрушки и лук очистить, нарезать, положить в кастрюлю к картофелю, варить 5 минут. Добавить готовую гречневую кашу, соль, лавровый лист, варить еще 5 минут. Заправить суп сливочным маслом и снять с огня. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.



Суп из помидоров

6 помидоров, 200 г корня петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан сметаны, масло, мука, соль, сахар

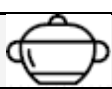
Корень петрушки и морковь очистить, нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанные помидоры, тушить 7 минут. Готовую массу протереть через сито и выложить в кастрюлю к отварным овощам. Добавить муку, разведенную в холодной воде, соль, сахар, довести до кипения. Заправить суп сметаной и снять с огня.



Суп с макаронами

10–12 клубней молодого картофеля, 200 г макарон, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки

Молодой картофель очистить, промыть, нарезать дольками, опустить в кипящую воду, варить 15 минут. Добавить макароны, варить 7–12 минут. Морковь, корень петрушки и лук нарезать, обжарить в масле, выложить в суп. Посолить, добавить рубленую зелень, довести до кипения и снять с огня.



Суп-пюре овсяный с картофелем

750 мл воды, 100 мл молока, 1 картофелина, 2 ст. л.

овсяных хлопьев, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 корня сельдерея, 1/2 кочана цветной капусты, 30 г сливочного масла, соль, зелень петрушки

Все овощи нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Затем добавить овсяные хлопья, соль и варить до готовности. Суп протереть через сито или пюрировать с помощью блендера, влить молоко, довести до кипения. Заправить сливочным маслом, всыпать измельченную зелень петрушки и снять с огня.

Кулеш

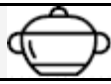
2 л воды, 1/2 стакана пшена, 5–7 картофелин, 3 моркови, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки

Пшено перебрать, хорошо промыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 минут. Добавить нарезанный дольками картофель, варить 15 минут. Морковь, корень петрушки, сельдерей и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суп, добавить соль, лавровый лист, варить 15 минут. Кулеш заправить сливочным маслом, добавить мелко нарубленную зелень укропа и петрушки и снять с огня.

Суп картофельный с манной крупой

2 л воды, 6–7 картофелин, 3 моркови, 2 корня петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 2 луковицы, 1/2 стакана манной крупы, 3 ст. л. сливочного масла, соль, лавровый лист и зелень

Картофель очистить, промыть, нарезать дольками, опустить в кипящую воду, варить 10 минут. Морковь, корень петрушки, сельдерей и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить в кастрюлю к картофелю, варить 5 минут. Затем всыпать манную крупу, перемешать, добавить соль, лавровый лист, сливочное масло, варить 8–10 минут. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

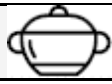


Свекольник

150 г свеклы, 75 г свежих огурцов, белок 1 отварного яйца, 10 г листьев салата, зелень петрушки и укропа, 50 г сметаны, 300 мл свекольного отвара, 10 г сахара, соль

Свеклу вымыть, отварить до готовности, охладить, очистить и мелко нашинковать. Свекольный отвар процедить. Добавить нашинкованную свеклу, нарезанные огурцы, рубленый отварной белок, измельченные листья салата, зелень, сахар и соль. Свекольник заправить сметаной и перемешать. По вкусу можно добавить отварной картофель и ломтики яблок. Подавать охлажденным.

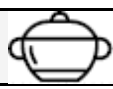
Блюда из мяса



Пудинг из отварной курицы

600 г отварного мяса курицы, 1 стакан отварного риса, 1 яичный белок, 150 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль

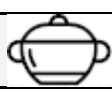
Отварное мясо курицы отделить от костей и 2 раза пропустить через мясорубку. Отварной рис протереть через сито, соединить с мясом. Добавить молоко, сливочное масло, соль, тщательно перемешать. Аккуратно ввести взбитый в пену яичный белок. Форму для запекания застелить пергаментом, смазать растительным маслом. Выложить подготовленную массу и запекать в разогретой духовке 20–25 минут.



Биточки куриные паровые

300 г куриного фарша, 4 ст. л. соевой муки, 2–3 ст. л. воды, 1 яичный белок, 11/2 ч. л. сливочного масла, щепотка соли

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, взбитый яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и приготовить на пару.

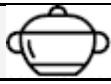


Котлеты паровые в молочном соусе

600 г мякоти говядины, 60 г батона (без корок), 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в воде батоном, снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно перемешать. Из фарша сформовать котлеты, выложить в пароварку и готовить на пару около 15

минут. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Выложить котлеты в форму, залить соусом и довести до готовности в духовке при температуре 180 ˚С.



Котлеты из телятины паровые

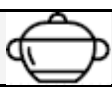
400 г мякоти телятины, 100 г батона (без корок), соль

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размоченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно перемешать. Из фарша сформовать небольшие котлеты, выложить в пароварку, при необходимости накрыть фольгой. Готовить на пару не менее 30 минут.

Тефтели паровые

400 г говядины, 40 г риса, 2 зубка чеснока, 4 ст. л. воды, 40 г сливочного масла, соль

Рис замочить в воде на 10 минут. Мясо с чесноком пропустить через мясорубку, влить 4 ст. л. воды, хорошо перемешать. Добавить рис, соль, тщательно перемешать. Из котлетной массы сформовать тефтели, выложить в пароварку и готовить 25 минут. Подавать, полив растопленным сливочным маслом.



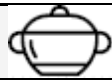
Фаршированный перец в пароварке

6 крупных болгарских перцев, 200–300 г мясного фарша, 1 стакан риса, 1 морковь, 1 луковица, соль по вкусу

Рис промыть, выложить в чашу для варки круп, поместить в пароварку, готовить 20 минут. Затем вынуть, слегка остудить. Добавить мясной фарш, тертую морковь, мелко нарубленный лук, посолить, перемешать. У перца аккуратно вырезать сердцевину с семенами, наполнить полученной начинкой. Выложить на

решетку пароварки и готовить 30–40 минут.

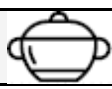
Блюда из рыбы



Камбала в суфле из сыра

500 г филе камбалы или палтуса, 3 яичных белка, 75 г сыра, 50 г сливочного масла, соль

Филе камбалы без кожи и костей посолить, свернуть рулетом, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности. Затем нитку снять, рулет нарезать ломтиками, выложить в небольшие формочки, хорошо смазанные сливочным маслом. Яичные белки взбить в пышную пену, добавить тертый сыр, аккуратно перемешать и выложить в формочки поверх рыбы. Запекать в хорошо разогретой духовке 15 минут. Готовое суфле должно быть пышным.



Красная рыба, тушенная с овощами

150 г красной рыбы (семга, форель, горбуша), 1 помидор, 3 моркови средней величины, 1 луковица, растительное масло, соль

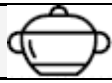
Морковь и лук очистить, мелко нашинковать, обжарить в масле. Добавить нарезанный ломтиками помидор, тушить 3 минуты. Рыбу нарезать небольшими кусками, выложить в сотейник с тушеными овощами, посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Паровое суфле из трески

400 г филе трески, 3 яичных белка, 100 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить, пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить растительное масло,

тщательно перемешать. Белки взбить в густую пену, аккуратно ввести в рыбный фарш. Массу выложить в форму для варки круп, поместить в пароварку и приготовить на пару.

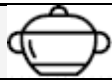


Щука, запеченная под сметанным соусом

500 г филе щуки, 750 г отварного картофеля, белок 1 отварного яйца, 3 ст. л. тертого сыра,1 ст. л. муки, 50 мл растительного масла, сливочное масло, 400 г сметанного соуса, зелень петрушки и укропа, соль

Филе щуки нарезать кусками, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Отварной картофель и отварной белок нарезать ломтиками. На дно большой формы влить немного сметанного соуса, в центр выложить обжаренную рыбу. Вокруг выложить ломтики отварного картофеля, чтобы они не закрывали рыбу. На рыбу положить ломтики отварного белка, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

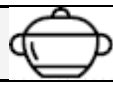
Блюда из овощей



Запеканка из овощей паровая

1 баклажан, 1 небольшой кабачок, 1 болгарский перец, 150 г сыра, 1 яичный белок, зелень и соль по вкусу

Овощи нарезать кубиками, добавить тертый сыр, яичный белок, соль, перемешать. Выложить массу в чашу для круп, накрыть фольгой и готовить в пароварке 20–25 минут. Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью.



Овощи на пару

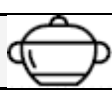
Цветная капуста, корень сельдерея, тыква, болгарский перец, лук-порей, растительное масло, соль

Все овощи вымыть, крупно нарезать, посолить. Выложить на решетку пароварки, готовить 20 минут.

Суфле морковное паровое

500 г моркови, 100 г нежирного творога, 2 ст. л. манной крупы, 1 яичный белок, 100 мл молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла

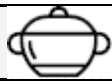
Морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке или измельчить с помощью блендера. В кастрюле вскипятить молоко, выложить морковное пюре, довести до кипения. Всыпать манную крупу, проварить 10 минут, остудить. Добавить творог, сахар, хорошо перемешать. Аккуратно ввести взбитый белок. Массу выложить в чашу для круп, поместить в пароварку, готовить 15–20 минут.



Котлеты морковно-яблочные

100 г моркови, 100 г яблок, 10 г манной крупы, 1 яичный белок, 10 г сливочного масла, сухари, соль, сметана

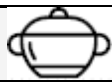
Морковь и яблоки мелко нашинковать. В сковороде разогреть масло, выложить морковь, влить 1/4 стакана воды, тушить до мягкости. Добавить нашинкованные яблоки, соль, тушить 5 минут. Всыпать манную крупу, перемешать, прогреть под крышкой 10 минут. Слегка остудить, ввести взбитый белок, перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях, выложить на противень, сбрызнуть маслом и запекать в духовке до готовности. Подавать на стол со сметаной.



Спаржа с сыром

600 г спаржи, 150 г сыра, сливочное масло, молотые сухари, соль

Побеги спаржи очистить, выложить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить. Отварную спаржу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке 7–10 минут.



Картофель в сметане

300 г картофеля, 50 г сметаны, 50 г сыра, соль, сухари

Картофель очистить, нарезать кружочками или соломкой, выложить в сковороду с антипригарным покрытием, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовый картофель посыпать тертым сыром и молотыми сухарями.

Пюре из картофеля и тыквы

250 г тыквы, 500 г картофеля, 50 мл молока, соль,

мускатный орех

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на терке, выложить в сотейник, влить немного воды и тушить до готовности. Затем пюрировать с помощью блендера. Картофель очистить, отварить, размять в пюре. Добавить пюре из тыквы, соль, мускатный орех, влить горячее молоко, проварить. Затем тщательно взбить с помощью миксера.

Патиссоны отварные

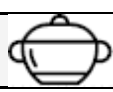
500 г патиссонов, 2–3 ст. л. сливочного масла, сухари, соль

Молодые патиссоны вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и отварить в подсоленной кипящей воде до мягкости. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить. Отварные патиссоны выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать молотыми сухарями.

Кабачки с кефиром

500 г кабачков, 80 г сливочного масла, 500 мл кефира, сахар, соль

Кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. Обжарить в сливочном масле с двух сторон до мягкости. Выложить на блюдо, посыпать по вкусу сахаром. Подавать на стол со взбитым кефиром.

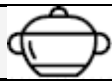


Рагу картофельное

4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 100–150 г консервированного зеленого горошка, томатный соус, зелень, растительное масло, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать ломтиками, слегка обжарить. В сотейнике обжарить нарезанные морковь и лук до мягкости. Добавить обжаренный картофель, влить томатный соус, посолить

и тушить около 20 минут. Добавить зеленый горошек, зелень, перемешать и снять с огня. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

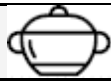


Картофель с овощами в горшочке

7 картофелин, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 луковица, 5 ст. л. кукурузы (консервированной или отварной), зелень петрушки, топленое масло, томатная паста, лавровый лист, соль

Овощи нарезать кубиками. Морковь, корень петрушки и лук обжарить в масле. Добавить картофель, обжарить все вместе. Добавить кукурузу, томатную пасту, лавровый лист, соль. Выложить овощи в горшочек, влить немного воды, закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности.

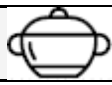
Блюда из круп



Каша рисовая с тыквой паровая

500 г тыквы, 1/2 стакана риса, 500 мл молока, соль, сахар, сливочное масло

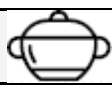
Тыкву очистить от кожуры, натереть на терке. Добавить промытый рис, молоко, соль, сахар, перемешать. Массу выложить в чашу для варки круп, поместить в пароварку и варить до готовности. Подавать с маслом.



Каша молочная рисовая паровая

125 г риса, 375 мл молока, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, ванилин

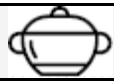
Рис промыть, выложить в чашу для варки круп, залить теплым молоком, добавить соль и ванилин. Поставить чашу в пароварку и готовить кашу 25–30 минут. В готовую кашу добавить сахар и перемешать.



Каша пшенная с черносливом паровая

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 1/2 стакана мелко нарезанного чернослива, 1/3 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу

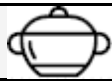
Чернослив вымыть, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Положить чернослив в чашу для круп, залить холодной водой и готовить в пароварке 10–15 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и готовить 30 минут. За 5–7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов. Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол. В кашу, сваренную на молоке, соли следует класть в 2 раза меньше, чем при варке на воде.



Каша пшенная с тыквой паровая

200 г пшена, 500 г мякоти тыквы, 750 мл молока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

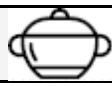
Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в чашу для круп, залить горячим молоком и готовить на пару 10–15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар и, помешивая, готовить еще 15–20 минут (до загустения). Готовую кашу поставить в слабо разогретую духовку и томить 20–25 минут.



Овсяная каша с кукурузой паровая

1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан замороженных зерен кукурузы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль по вкусу

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в чашу для варки круп, влить воду и 1 стакан молока, перемешать. Готовить в пароварке 30 минут. Затем добавить соль, влить оставшееся кипящее молоко и довести на пару до нужной консистенции.



Каша овсяная с вареньем

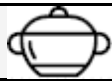
75 г овсяной крупы, 150 мл молока, 100 мл воды, сливочное масло, варенье, сахар, соль

Смешать молоко с водой, довести до кипения. Всыпать крупу, добавить сахар, соль, накрыть крышкой и при слабом кипении варить до готовности, изредка помешивая. Перед подачей на стол в кашу положить масло, перемешать и полить вареньем.

Запеканка из крупы

1 стакан крупы (пшенной, рисовой, ячневой или овсяной), 500 мл молока, 30 г масла, 30 г сахара, соль

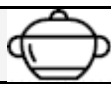
В кипящее молоко всыпать крупу и сварить на медленном огне густую кашу. Добавить сахар, соль, хорошо перемешать, выложить в форму, смазанную маслом. Запекать в умеренно разогретой духовке до зарумянивания, немного остудить. Готовую запеканку разрезать на порции. Подавать, полив растопленным сливочным маслом или горячим ягодным киселем.



Зразы из гречневой крупы с творогом

200 г дробленой гречневой крупы, 250 г творога, 400 мл молока, 1 яйцо, 2 яичных белка, 50 г сахара, 20 г сливочного масла, растительное масло, сметана

Творог тщательно растереть с 1 ст. л. сахара, добавить взбитое яйцо. Молоко довести до кипения, положить масло, дробленую гречневую крупу и варить при слабом кипении до готовности. Кашу немного охладить, добавить белки и оставшийся сахар, перемешать. Из приготовленной каши сделать круглые лепешки, на середину каждой положить творожную начинку, сформовать зразы. Слегка обжарить их в растительном масле с двух сторон. При подаче полить сметаной.

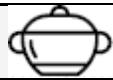


Плов с изюмом и черносливом

300 г риса, 3 стакана воды, 3 ст. л. изюма, 1/2 стакана чернослива, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Промытый рис всыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку на 15–20 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Выпечка



Шарики творожные паровые

250 г творога, 1 яичный белок, 1 ст. л. сахара, 5 ст. л. муки, разрыхлитель, соль

Для начинки: *1 яблоко, сахар*

Смешать ингредиенты для теста. Яблоко очистить от кожуры, натереть на крупной терке, перемешать с сахаром. Из теста сделать небольшие лепешки, выложить яблочную начинку и сформовать шарики. Выложить их на решетку пароварки и готовить 15–20 минут. Подавать, посыпав сахарной пудрой. В качестве начинки можно использовать орехи, сухофрукты, вареную сгущенку.

Сырники с овощами

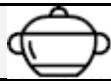
500 г творога, 300 г тыквы, 2 моркови, 2 ст. л. манной крупы, 2 яичных белка, растительное масло, сметана, соль

Морковь и тыкву натереть на крупной терке и протушить в сковороде с небольшим количеством воды до мягкости. Остудить. Творог растереть с манной крупой, ввести взбитые белки. Добавить овощи, соль, перемешать. Тесто должно получиться густым, как на оладьи. Ложкой выкладывать тесто в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить с двух сторон. Подавать со сметаной.

Запеканка творожная

500 г творога, 2 яичных белка, 3 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 50 г манной крупы, 100 г изюма (или других сухофруктов по вкусу)

Творог растереть с манной крупой. Яичные белки взбить с сахаром и ванильным сахаром в пышную пену, соединить с творогом. Добавить разрыхлитель, промытый изюм, перемешать. Форму для запекания смазать маслом и посыпать сухарями. Выложить творожную массу, разровнять. Запекать в разогретой духовке 25 минут.



Запеканка из творога с зеленью

500 г творога, 2 яичных белка, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. измельченной зелени, 1 пакетик разрыхлителя, соль, сыр

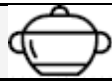
Творог растереть с манной крупой и мукой. Яичные белки взбить с солью в пышную пену, соединить с творогом. Добавить разрыхлитель, измельченную зелень, перемешать. Форму для запекания смазать маслом и посыпать сухарями. Выложить творожную массу, разровнять, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 25 минут.

Десерты

Тыква медовая

1 маленькая тыква, 50 г меда, 1 ст. л. измельченного свежего имбиря, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. соли

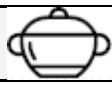
Вскипятить воду, опустить туда тыкву, кипятить 2 минуты не накрывая крышкой. Затем перевернуть тыкву в кастрюле и кипятить еще 3 минуты. Слить воду, тыкву остудить, очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками. Добавить оливковое масло, мед, имбирь, соль, перемешать. Выложить в сотейник и тушить 10–15 минут. Сервировать на большом блюде.



Яблоки с финиками и корицей

3 яблока, 6 фиников, 2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. корицы

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину. Из фиников удалить косточки. В углубления яблок положить по финику, посыпать сахаром и корицей. Запекать в духовке 15–20 минут (пока яблоки не станут мягкими).



Яблоки, фаршированные рисом и изюмом

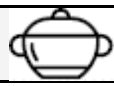
7–8 яблок, 2 ст. л. риса, 4 ст. л. изюма, 1 яичный белок, сахар, 50 г сливочного масла

Рис отварить до готовности. Добавить промытый изюм и взбитый с сахаром белок, перемешать. У яблок аккуратно удалить сердцевину, наполнить приготовленной начинкой. Выложить на противень, смазанный маслом, сверху положить по кусочку сливочного масла и запекать в духовке 30 минут.

Желе апельсиновое

1 апельсин, 11/2 стакана воды, 30 г желатина, 1/2 стакана сахара

Желатин залить 1/2 стакана воды, оставить на 20 минут. Апельсиновую цедру натереть на мелкой терке. Плод разрезать пополам, отжать сок, затем мякоть измельчить и соединить с отжатым соком. Влить 1 стакан воды, довести до кипения, процедить, отжать. Добавить цедру, сахар, размоченный желатин, нагреть, не доводя до кипения, снять с огня и дать настояться 20 минут. Затем процедить через салфетку. Охладить, разлить в вазочки или формочки, поставить на холод.



Желе молочное

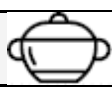
1 л молока, 1 стакан воды, 2 ст. л. желатина, 4 ст. л. сахара, ванилин

В холодную кипяченую воду всыпать желатин и оставить на 40 минут для набухания. В кипящее молоко положить сахар, добавить набухший желатин и, постоянно помешивая, нагревать на слабом огне, пока желатин не растворится. Затем положить немного ванилина, перемешать. Разлить молочную смесь в формочки и остудить. При подаче каждую формочку на 1–2 секунды опустить в горячую воду и, перевернув ее, выложить желе на тарелки.

Творог банановый

150 г творога, 1 средний банан, 100 мл йогурта, сахар

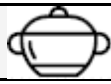
Творог растереть с сахаром, залить йогуртом. Добавить нарезанный банан, аккуратно перемешать.



Творожный десерт с фруктами

300 г творога, 150 г свежих или консервированных фруктов, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара

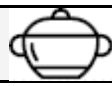
Творог растереть со сметаной и сахаром, украсить фруктами.



Кефирный десерт со сливами и медом

150 г слив без косточек, 50 г меда, 500 мл кефира, 50 г печенья

Сливы промыть, обсушить, освободить от косточек, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. Перед подачей на стол сливы с медовым сиропом залить кефиром, аккуратно перемешать. Подавать с печеньем.

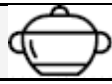


Крем из простокваши

400 мл простокваши, 100 г сметаны, 100 мл молока, 1 яичный белок, 100 г сахара, желатин, корица

Белок взбить с сахаром. Размоченный желатин залить кипящим молоком и, помешивая, прогреть, чтобы желатин растворился. Снять с огня. В горячую смесь, перемешивая, ввести взбитый белок. Масса должна слегка загустеть. Добавить молотую корицу. Сметану соединить с простоквашей, взбить в пену. Продолжая перемешивать, постепенно добавить желатиновую массу, вылить в формочку и охладить.

Напитки



Кисель из черники

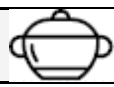
1 стакан черники, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. сахара, 2 ломтика лимона, 1 л воды

Чернику промыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем снять с огня и дать настояться еще 15 минут. После этого процедить, добавить сахар, вскипятить. Ввести крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, перемешать до загустения, но не давая закипеть. Снять с огня, добавить лимонный сок. Подавать на стол теплым.

Яблочный напиток

1 яблоко, 1 ломтик лимона, 3 ст. л. меда, 11/2 стакана воды

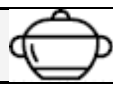
Яблоко и лимон очистить, нарезать ломтиками. Залить кипящей водой, добавить мед и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и подать на стол.



Морс брусничный

150 г брусники, 120 г сахара, 1 л воды

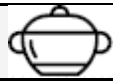
Подготовленные ягоды размять деревянным пестиком, отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой, кипятить 5 минут, процедить. В теплый отвар добавить отжатый ранее сок и сахар, перемешать. Напиток выдержать на холоде двое суток. Вместо сахара можно использовать мед.



Морс лимонный

1 лимон, 100 г сахара, 500 мл воды

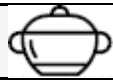
Лимон вымыть, обдать кипятком, обсушить, срезать цедру с помощью терки, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок, поставить в холодильник. Лимонную цедру и выжимки залить холодной водой, довести до кипения, снять с огня, дать настояться 30 минут, процедить. Добавить сахар, лимонный сок, хорошо перемешать и охладить. Так же можно приготовить апельсиновый или апельсиново-лимонный морс.



Смузи из кураги

60 г кураги, 1 ч. л. изюма, 100 мл молока

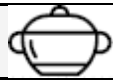
Курагу тщательно промыть, залить кипящей водой, чтобы она покрыла фрукты, оставить на ночь. Утром протереть курагу через сито, добавить изюм, молоко, хорошо перемешать и подать на стол.



Отвар шиповника

1 ст. л. измельченных сушеных плодов шиповника, 3 стакана воды

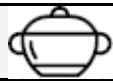
Сушеные плоды шиповника промыть, измельчить. 1 ст. л. сырья положить в кастрюльку, залить крутым кипятком, поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.



Отвар черники

1 ст. л. сушеной черники, 1 стакан воды, лимонный сок, сахар

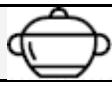
Сушеные ягоды залить холодной водой, довести до кипения, варить 10 минут. Затем дать настояться 1 час, после чего процедить, добавить лимонный сок и сахар.



Компот из чернослива, изюма и кураги

100 г чернослива, 50 г изюма, 50 г кураги, 100 г сахара, 3 стакана воды

Чернослив, изюм и курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюле вскипятить воду, всыпать сахар, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. Затем добавить курагу и изюм, варить еще 5 минут.



Компот из свежих фруктов и дыни

200 г яблок, 200 г слив, 100 г груш, 300 г дыни, 1 л воды, 100 г сахара, лимонный сок

Яблоки, груши и дыню очистить, нарезать кубиками. Яблоки и груши сразу же полить лимонным соком и перемешать, чтобы не потемнели. У слив удалить косточки. В кипящую воду всыпать сахар, добавить яблоки, груши и сливы, варить при слабом кипении 5–7 минут. Снять с огня, добавить дыню, дать настояться 10 минут.

Лечебное питание при заболеваниях почек

При заболеваниях почек всегда актуально диетическое правило: основа питания – углеводы, а белки и жиры подлежат ограничению. Помимо этого, ограничивается потребление соли, поскольку она задерживает жидкость в организме и нагружает почки. И еще один важный совет: контролируйте не только продукты, но и режим питания. Только такой комплексный подход обеспечивает эффективность правильного питания. При соблюдении диеты необходимо придерживаться следующих правил.

• Питаться дробно – 5–6 раз в день небольшими порциями.

• Употреблять не более 1,5 л жидкости в сутки (в указанный объем входит не только питьевая вода, некрепкий чай, фруктовые и овощные соки, но и супы, бульоны и другие жидкие блюда).

• Не солить пищу (по крайней мере, употреблять не более одной крохотной щепотки соли в сутки); заменить соль можно лимонным соком, яблочным уксусом и прочими кислыми добавками.

• По возможности принимать пищу примерно в одно и то же время.

• Основу рациона должны составлять овощи, но никак не белковая пища вроде мяса.

• Полностью отказаться от спиртного.

Помимо вышеуказанных ограничений, следует **избегать употребления следующих продуктов и блюд**:

• крепкие бульоны: рыбные, мясные и грибные;

• супы на бульонах, в том числе уха;

• любое жирное мясо, мясные деликатесы: сардельки, колбасы и т. п.;

• вся морская рыба;

• грибы в любом виде;

• любые соленья;

• все бобовые (бобы, горох, фасоль, соя);

• копчености, все острое, любые специи и приправы;

• такие овощи, как щавель, редис, шпинат, спаржа, петрушка, лук, чеснок;

• натуральный кофе, любой шоколад и какао.

В то же время есть немало **полезных продуктов, которые разрешено употреблять** при заболеваниях почек:

• маложирные молочные продукты (ежедневно);

• хлеб белый, серый и черный, хлеб отрубной, диетический хлеб без соли, печенье без соли;

• супы овощные, крупяные, супы с макаронами, нежирные постные борщи, постные щи, любые молочные и фруктовые супы;

• нежирное мясо цельным куском, отварная птица и рыба (можно иногда запекать);

• паровые кнели, котлеты, тефтели;

• все виды круп и макарон;

• любые овощи;

• куриные яйца (3 шт. в неделю);

• несоленое сливочное масло, топленое масло и растительное масло (предпочтительнее оливковое);

• молочные соусы, вегетарианские соусы;

• некрепкий чай, можно с молоком;

• из сладкого: яблоки запеченные, варенье, кисель, мед;

• любые соки или домашние настои из свежих фруктов.

Многие заболевания, в том числе и пиелонефрит, требуют мягкой диеты со строгим соответствием указанному рациону. Даже если болезнь отступает, намеченный режим необходимо строго соблюдать.

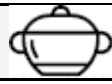
Что касается содержания в пище минералов, то следует по возможности уменьшить прием продуктов с высоким содержанием фосфора и калия. К таким продуктам относятся в первую очередь сухофрукты, творог, орехи, бананы, субпродукты (печень).

Как сказано выше, ограничения не касаются овощей, макаронных изделий и круп, овощных супов, а также фруктов и ягод. Полезно употреблять кисломолочные продукты (сметану, простоквашу, кефир), растительное и сливочное масло, а также кисели и компоты, некрепкий чай, отвар шиповника, можно пить некрепкий кофе.

При почечных заболеваниях необходимо ограничить употребление острых и пряных блюд, поскольку содержащиеся в них эфирные масла оказывают на почки раздражающее действие.

По этой же причине запрещены бульоны из мяса и птицы, грибные блюда, шоколад, бобовые, редис, лук и чеснок. Среди разрешенных пряностей – лавровый лист, корица и лук, обжаренный до светло-золотистого цвета.

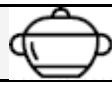
Салаты и закуски



Салат зеленый

2 свежих огурца, зелень укропа и петрушки, растительное масло

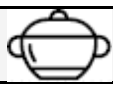
Огурцы вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить мелко нарубленную зелень, растительное масло, перемешать.



Салат из огурцов

2 свежих огурца, 3 листа салата, 1 отварное яйцо, 2 ч. л. нежирной сметаны или кефира

Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать. Листья салата промыть под проточной водой, обсушить, мелко нарезать. Отварное яйцо нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной или кефиром.



Салат из моркови и яблок со сметаной

1 морковь, 2 яблока, 2 ч. л. сметаны, сахар, зелень петрушки

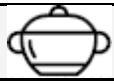
Морковь и яблоки очистить, натереть на мелкой терке. Добавить сахар, сметану, хорошо перемешать. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Салат из свеклы с яблоками

1 средняя свекла, 1 яблоко, растительное масло

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и натереть на

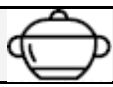
мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, соединить со свеклой. Добавить растительное масло по вкусу, перемешать. По желанию салат можно немного подсластить.



Салат из тыквы с яблоками

250 г тыквы, 3 яблока, 1 морковь, сахар

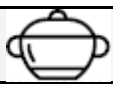
Тыкву и яблоки очистить и натереть на крупной терке. Добавить сахар по вкусу, перемешать. Подавать, украсив тертой морковью.



Салат из капусты с черносливом

1/4 небольшого кочана капусты, 3 чернослива, 1 небольшая морковь, 1/2 ч. л. сахара, растительное масло

Капусту мелко нашинковать, посыпать сахаром, слегка перетереть руками. Добавить промытый чернослив без косточек, натертую на крупной терке морковь. Заправить растительным маслом и перемешать.

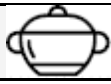


Винегрет с цветной капустой

2 картофелины, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 5 соцветий цветной капусты, 3–4 листа салата, зелень укропа, растительное масло

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, нарезать. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень, заправить маслом.

Супы



Суп-пюре из цветной капусты с кабачками

1 кочан цветной капусты, 1 кабачок, 1 яйцо, 1 ч. л. муки, 1/4 стакана молока, 1 стакан овощного бульона, 1 ч. л. сливочного масла

Капусту обдать кипятком, разобрать на соцветия. Кабачок очистить, нарезать кубиками. Овощи сложить в кастрюлю, влить молоко, тушить 10–15 минут, затем протереть. В сковороде распустить сливочное масло, всыпать муку, обжарить. Развести ее бульоном, подливая небольшими порциями, и проварить 10 минут. Добавить протертые овощи, хорошо перемешать и прогреть на слабом огне 2–3 минуты.

Щи вегетарианские

1 небольшой кочан капусты, 2 картофелины, 2 моркови, 2 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, щепотка соли

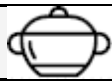
Картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 10 минут. Морковь нарезать тонкими кружочками, обжарить в масле. Добавить нарезанные дольками помидоры, тушить 5 минут. В кастрюлю с картофелем положить нашинкованную капусту, варить 5 минут. Затем добавить тушеные овощи, соль и варить до готовности.

Окрошка на фруктовом отваре

120 г картофеля, 200 г огурцов, 2 яйца, 20 г листьев салата, 20 г зелени укропа, 100 г сметаны, 10 мл лимонного сока, 10 г сахара, щепотка соли

Для фруктового настоя: *200 г яблок или 50 г сухофруктов, 1 л воды*

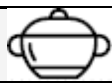
Для приготовления фруктового настоя нарезанные яблоки или сухофрукты залить кипятком, довести до кипения и дать настояться 3–4 часа. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить. Картофель и огурцы нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, нарезать ломтиками. Листья салата и укроп мелко нарубить. Все смешать, залить фруктовым настоем, добавить лимонный сок, соль и сахар. Перед подачей заправить сметаной.



Холодный суп из моркови на кефире

4 моркови, 500 мл кефира, 1 ст. л. меда

Морковь очистить, натереть на крупной терке или нарезать соломкой, залить кефиром, добавить мед и тщательно перемешать.



Холодный рисовый суп с курагой

450 мл воды, 20 г риса, 80 г кураги, 15 г сахара, 50 мл сливок

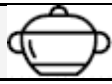
Рис отварить до готовности. Курагу тщательно промыть, мелко нарезать, залить кипятком, добавить сахар, оставить на 2–3 часа. Затем добавить отварной рис, сливки, перемешать. Суп подавать холодным.

Суп яблочный на отваре шиповника

500 мл воды, 20 г сушеного шиповника, 1 большое яблоко, 25 г сахара, щепотка корицы, 50 г белого хлеба

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов. Процедить, всыпать сахар и корицу, довести до кипения. Добавить мелко нашинкованное или натертое яблоко и охладить. Хлеб нарезать мелкими кубиками, подсушить в духовке. Подавать суп с полученными сухариками.

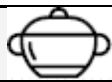
Блюда из мяса



Зразы куриные с рисом паровые

250 г куриного мяса, 30 г риса, 1 отварное яйцо

Из риса сварить вязкую кашу. Мясо вместе с половиной рисовой каши пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать лепешки. Оставшуюся рисовую кашу смешать с рубленым отварным яйцом, выложить на лепешки, края соединить, придать изделиям форму зраз. Выложить на решетку пароварки и готовить 35–40 минут.



Фрикадельки из телятины

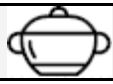
250 г филе телятины, 2 ст. л. молока, 2 яичных белка

Мясо пропустить через мясорубку, добавить молоко, хорошо перемешать. Затем добавить яичные белки, взбитые в пену, снова перемешать. Из приготовленной массы сформовать небольшие шарики, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, добавить немного воды и плотно закрыть крышкой. Готовить на пару 30 минут.

Пюре мясное запеченное

200 г мяса, 20 г булки, 1 яйцо, 3 ст. л. молока, 2 ч. л. сливочного масла, панировочные сухари

Мясо, очищенное от пленок и сухожилий, нарезать кусочками и отварить до полуготовности. Затем вместе с размоченной в воде булкой пропустить через мясорубку. Добавить молоко, растертый яичный желток, тщательно перемешать. Ввести взбитый в пену яичный белок. Массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть крышкой и выпекать пудинг в духовке или на пару 20–25 минут.

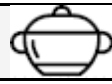


Пудинг из курицы паровой

250 г филе курицы, 60 г булки, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, панировочные сухари

Филе курицы вместе с булкой, размоченной в молоке, пропустить через мясорубку. Полученный фарш протереть через сито, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать (снизу вверх). Выложить в небольшую эмалированную кастрюлю, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть промасленным кружочком бумаги. Опустить кастрюльку в большую кастрюлю, наполненную до половины высоты меньшей кастрюли кипятком, накрыть крышкой и готовить на пару 40–45 минут.

Блюда из рыбы



Пудинг рыбный

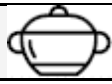
200 г рыбного филе, 50 г булки, 100 мл молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сливочного масла, мука или панировочные сухари

Булку размочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Массу протереть через сито, добавить сырой желток, хорошо перемешать. Белок взбить в пену, осторожно ввести в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и выложить рыбную массу. Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и готовить пудинг на слабом огне 40 минут.

Пюре рыбное

200 г рыбного филе, 1 ч. л. молока, 1 ч. л. растительного масла

Филе отварить 20 минут в небольшом количестве воды, охладить и измельчить с помощью мясорубки или блендера. В рыбное пюре добавить молоко и масло, прогреть на слабом огне.



Пюре из отварной рыбы с яйцом

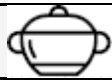
200 г рыбы, корень петрушки, 1 яйцо, 2 ч. л. сливочного масла

Рыбу выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками. В кастрюльку налить воды, положить корень петрушки и довести до кипения. Выложить рыбу и варить под крышкой до готовности. Мясо отварной рыбы отделить от костей, размять вилкой, полить растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

Котлеты рыбные

500 г филе рыбы, 50 г булки, 100 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла

Рыбное филе пропустить через мясорубку. Добавить булку, размоченную в молоке, перемешать и снова пропустить через мясорубку. Добавить сырое яйцо, взбить до получения пышной массы. Сформовать котлеты, выложить на решетку пароварки, смазанную маслом, плотно закрыть крышкой и готовить 30–40 минут.

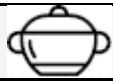


Тефтели рыбные

250 г рыбного филе, 40 г хлеба, 1 яичный желток, 40 мл воды, 2 ч. л. растительного масла

Филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, тщательно взбить. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, выложить в сотейник, залить наполовину водой и варить на слабом огне 20–30 минут.

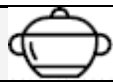
Блюда из овощей



Картофельно-кабачковое пюре

2 картофелины, 1 кабачок, 1–2 ч. л. растительного масла, 1/2 стакана молока

Кабачок и картофель очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрыла овощи. Варить на слабом огне до готовности. Вынуть овощи из отвара, размять в пюре. Добавить растительное масло, хорошо перемешать. Развести кипящим молоком до нужной степени густоты.



Пюре из запеченной тыквы

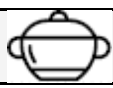
300 г тыквы, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла

Тыкву очистить, испечь в духовке на слабом огне до готовности и протереть через сито. Добавить молоко, сахар, проварить 5 минут и снять с огня. Заправить сливочным маслом и подать на стол.

Картофельно-морковное пюре

2 картофелины, 2 моркови, 1/2 стакана молока, 2 ч. л. сливочного масла

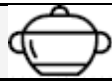
Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко и сливочное масло, перемешать и прогреть в духовке несколько минут.



Морковно-яблочное пюре

2 моркови, 2 яблока, 100 мл молока, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла

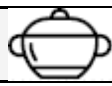
Морковь вымыть, отварить до готовности, очистить, натереть на терке. Яблоки очистить, натереть на терке, а потом вместе с морковью протереть через сито. Муку подсушить на сковороде, развести молоком и проварить 5 минут. Добавить морковно-яблочное пюре, сахар, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом.



Суфле из кабачков

200 г кабачков, 1 ч. л. манной крупы, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, сахар, сметана

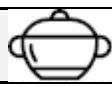
Молодой кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до готовности. Затем измельчить с помощью блендера. Кабачковое пюре поставить на огонь, всыпать манную крупу и варить, помешивая, 8–10 минут. Остудить, добавить желток, сливочное масло, сахар, перемешать. Осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и готовить на пару 20–30 минут. При подаче полить сметаной.



Свекольно-яблочное пюре

2 свеклы, 2 яблока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла

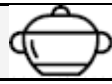
Свеклу вымыть, очистить, отварить, натереть на терке. В сотейнике растопить сливочное масло, выложить свеклу, тушить на медленном огне 10 минут. Затем добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, тушить 5 минут.



Овощное пюре

400 г различных овощей (картофель, морковь, репа, цветная капуста), 1 стакан молока, 2 ч. л. сливочного масла

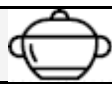
Овощи нарезать и тушить под крышкой в небольшом количестве воды до мягкости (30–40 минут). Слить воду, горячие овощи протереть через сито. Добавить горячее молоко, сливочное масло и перемешать. Поставить на огонь и, помешивая, прогреть несколько минут.



Пюре из тушеной капусты

500 г белокочанной капусты, 300 мл молока, 3 ч. л. муки, 3 ч. л. сливочного масла

Капусту промыть, разобрать на листья и вырезать кочерыжку. Листья мелко нарубить и тушить в молоке, наполовину разведенном водой. Когда капуста станет мягкой, добавить масло и, помешивая, тонкой струйкой всыпать муку. Перемешать до однородности, проварить 5–7 минут и подать на стол.



Цветная капуста под соусом

150 г цветной капусты, 100 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, мука

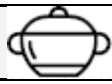
Цветную капусту разделить на соцветия, промыть и отварить в молоке, наполовину разбавленном водой. Капусту откинуть на дуршлаг. Отвар процедить. Муку обжарить в масле до кремового оттенка, развести капустным отваром, проварить 5 минут. Залить капусту соусом и подать на стол.

Голубцы овощные

1 кг капусты, 2 помидора, 3 моркови, 2 луковицы, зелень петрушки и сельдерея, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку. Опустить кочан в кипяток и бланшировать 10 минут. После этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, разложить на столе. Утолщенные прожилки срезать ножом. Для начинки смешать тертую морковь, мелко нарезанный лук,

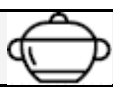
рубленый помидор и зелень. Начинку выложить на листья, свернуть конвертиками. Голубцы обжарить в масле с двух сторон, выложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томатную пасту, накрыть крышкой и тушить на слабом огне или в разогретой духовке 30–40 минут. Во время тушения голубцы несколько раз полить соусом. Готовые голубцы подавать с этим же соусом.



Голубцы с фруктовой начинкой

250 г белокочанной капусты, 150 г яблок, 40 г изюма, 40 г кураги, 20 г шпината, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны

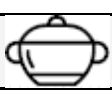
Кочан капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности. Дать стечь воде, разделить кочан на листья, срезать утолщенные прожилки. Шпинат нарубить, потушить с изюмом, мелко нарезанной курагой и 5 г масла в течение 5 минут. Яблоки нашинковать, смешать со шпинатом. Приготовленную фруктовую начинку завернуть в капустные листья. Голубцы обжарить в масле с двух сторон. Подавать, полив сметаной.



Перец, фаршированный овощами

4 болгарских перца, 3 помидора, 3 моркови, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки и укропа

Для начинки морковь натереть на терке, лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить зелень. Перец промыть, вырезать сердцевину с семенами, наполнить начинкой. Подготовленный перец уложить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанные помидоры, лавровый лист и тушить до готовности (15 минут).

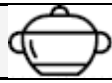


Запеканка из картофельного пюре

250 г картофеля, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л.

муки, 1 ст. л. сметаны, соль

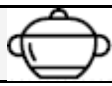
Сварить картофель в мундире, очистить и горячим протереть через сито. Смешать его со сливочным маслом и солью. Картофельное пюре выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, смазать сметаной и запекать в духовке 15 минут.



Кабачки фаршированные

2–3 средних кабачка, 1 стакан отварного риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 100 г сметаны, растительное масло

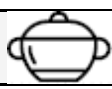
Кабачки разрезать поперек на несколько частей, аккуратно вырезать часть мякоти с семенами, оставив дно и стенки толщиной примерно 1,5 см. Морковь и лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить отварной рис, рубленое отварное яйцо, перемешать. Приготовленной начинкой наполнить кабачки, выложить на противень, полить сметаной. Запекать в духовке 20–25 минут.



Запеканка из тыквы с творогом

500 г тыквы, 250 г творога, 75 г манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, растительное масло

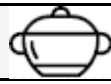
Из молока и манной крупы сварить вязкую кашу. Тыкву очистить, нарезать кусочками, тушить в растительном масле до мягкости. Творог протереть. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить яйца, тщательно перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом, поверхность разровнять, смазать яйцом. Запекать в духовке 20 минут.



Котлеты капустно-манные

250 г капусты, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. молотых сухарей, 11/2 ст. л. растительного масла

Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1/2 ст. л. растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, готовить, непрерывно помешивая, 10–15 минут, слегка охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить в масле с двух сторон.



Котлеты овощные

500 г различных овощей (морковь, кабачки, кольраби, картофель), 4 ст. л. зелени петрушки, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сухарей, растительное масло, сметана

Овощи хорошо промыть, нарезать, отварить до мягкости, затем протереть через сито. Добавить зелень, желтки, муку, сухари, перемешать. Ввести взбитые в пену белки. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в масле под крышкой. Подавать со сметаной.

Запеканка капустная

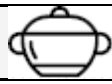
1 небольшой кочан капусты, 2 стакана молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари

Капусту разрезать на 4 части, вырезать кочерыжку, опустить в крутой кипяток, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, капусту мелко нарубить. Муку подсушить в сковороде, развести горячим молоком, прогреть. Добавить рубленую капусту, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху положить несколько кусочков масла, посыпать сухарями и запекать в духовке 20–25 минут.

Свекла фаршированная

300 г свеклы, 30 г риса, 150 г яблок, 50 г изюма, 100 г сметаны, 30 г сливочного масла, 10 г сахара, корица на кончике ножа

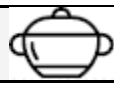
Рис отварить до готовности. Свеклу отварить, остудить, очистить, аккуратно вырезать сердцевину, оставив толстые дно и стенки. Отварной рис перемешать с изюмом, мелко нарезанными яблоками, добавить сахар, корицу и растопленное сливочное масло. Приготовленной начинкой наполнить свеклу, выложить на противень, полить половиной нормы сметаны. Запекать в духовке 20–25 минут. Подавать, полив оставшейся сметаной.



Запеканка из тыквы с крупой

400 г тыквы, 60 г крупы (пшенная, манная, рис), 1 яйцо, 50 мл молока, 10 г сметаны, 30 г сливочного масла, 10 г сахара, соль, молотые сухари

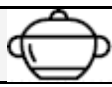
Тыкву очистить, мелко нарезать. В сотейнике растопить масло, влить молоко, добавить сахар, выложить тыкву и тушить 10 минут. Затем всыпать крупу и варить до готовности. Снять с огня, слегка остудить, вбить яйцо, посолить, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом, разровнять, полить сметаной, посыпать сухарями и запекать в духовке 20 минут.



Котлеты из моркови

300 г моркови, 30 г булки, 75 мл молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, растительное масло

Морковь очистить, нашинковать, залить небольшим количеством кипятка (чтобы вода едва прикрывала морковь) и тушить в кастрюльке под крышкой 25–30 минут. Готовую морковь протереть через сито вместе с булкой, размоченной в молоке и отжатой. Добавить желток, сахар, перемешать. Сформовать котлеты. Смазать их взбитым белком, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в сковороде или запечь в духовке.



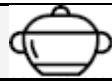
Овощной шницель в молочном соусе

150 г капусты, 100 г моркови, 100 г кабачков, 80 г огурцов, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 10 г сыра, 30 г муки, 40 мл молока, 30 г сливочного масла, 10 г сахара, 100 г

молочного соуса

Капусту, морковь и кабачки мелко нашинковать, тушить в молоке с добавлением 5 г масла до мягкости. Тушеные овощи размять, добавить мелко нарубленные огурцы, манную крупу, яйцо, сахар, тщательно перемешать. Сформовать шницели, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон. Затем выложить в форму, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут.

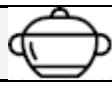
Блюда из круп



Каша овсяная

2 стакана овсяных хлопьев, 3 стакана воды, 2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла

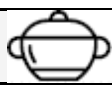
Хлопья залить водой и варить на слабом огне до загустения каши. Затем в два приема влить горячее молоко и, продолжая перемешивать, варить до загустения. Готовую кашу заправить маслом.



Каша овсяная с карамелью

1,5 л молока, 200 г овсяных хлопьев, 100 г сахара, 50 г масла

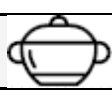
Овсяные хлопья вместе с сахаром всыпать в кастрюлю и при непрерывном помешивании жарить до тех пор, пока сахар не карамелизируется. Влить молоко, варить 15 минут. Если каша слишком загустеет, долить еще молока или воды. Готовую кашу заправить сливочным маслом.



Запеканка из овсяных хлопьев

150 г овсяных хлопьев, 2 яйца, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара

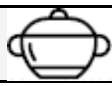
В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, сварить густую кашу. Яичные желтки взбить с сахаром и маслом, соединить с остывшей кашей. Ввести взбитые в густую пену яичные белки. Массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке 30 минут. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.



Пудинг из овсяных хлопьев с тыквой

2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1 стакан тертой тыквы, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара

Из овсяных хлопьев сварить на воде густую кашу. Заправить сливочным маслом, добавить сахар, перемешать, охладить. Тертую тыкву залить молоком, тушить до готовности. Тушеную тыкву соединить с овсяной кашей, добавить яичные желтки. Ввести взбитые в пену белки, аккуратно перемешать. Массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом, поверхность разровнять, смазать сметаной. Запекать в духовке 25 минут.



Запеканка из риса с яблоками

2 ст. л. риса, 2 яблока, 1 яйцо, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль, корица

Рис отварить. Яичный желток растереть с 1 ст. л. сахара и сливочным маслом. Соединить с остывшим рисом. Осторожно ввести белок, взбитый в крепкую пену. Половину риса выложить в форму, смазанную маслом, сверху положить очищенные, нарезанные дольками яблоки, посыпать оставшимся сахаром и корицей. Затем выложить оставшийся рис, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке 20–25 минут.

Пудинг рисовый

2 ст. л. риса, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара

Рис промыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой, добавить сахар, накрыть крышкой и варить на слабом огне 1,5 часа. Снять с огня, немного остудить. Добавить желток и взбитый в пену белок. Выложить в форму, смазанную маслом, поставить на глубокий противень, в который влить немного воды, и готовить в умеренно разогретой духовке 1 час.

Каша рисовая с изюмом

1/2 стакана риса, 2 стакана молока, 2 ст. л. сахара, изюм, ванилин, сливочное масло

Промытый рис залить холодным молоком, варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, добавить промытый изюм, сахар, ванилин. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет настолько мягким, что зерна можно будет размять ложкой. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

Каша манная с яблоком

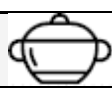
2 ч. л. манной крупы, 1/2 стакана воды, 100 г яблок, сахар, соль

Яблоко очистить, нарезать на крупные дольки, положить в кастрюлю с кипящей водой. Всыпать манную крупу, варить, перемешивая, до готовности. Добавить сахар, соль, хорошо перемешать и снять с огня.

Каша гречневая

1 стакан гречневой крупы, 1 яйцо, 2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Гречневую крупу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитым яйцом, рассыпать на противне и высушить в хорошо разогретой духовке, но с выключенным огнем. Затем выложить в кастрюлю, залить горячим молоком, заправить маслом, посолить и варить до готовности. Готовую кашу по желанию можно протереть через сито.

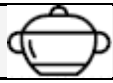


Каша гречневая с яблоками

1/2 стакана гречневой крупы, 11/2 стакана воды, 3 яблока, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. изюма

Из гречневой крупы и воды сварить рассыпчатую кашу. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками, смешать с

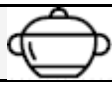
гречневой кашей. Добавить рубленые грецкие орехи, изюм, перемешать и подать стол.



Каша пшенная с тыквой

11/2 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль

Тыкву очистить от кожуры и семян, мелко нарезать, выложить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и оставить на 30 минут.

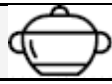


Котлеты пшенные

2 ст. л. пшена, 1 ч. л. муки, 1 яйцо, сливочное масло, соль, панировочные сухари, сметана

Из пшена сварить густую кашу, дать ей полностью остыть. Добавить яйцо, муку, соль, хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, обжарить в масле с двух сторон. Подавать со сметаной.

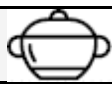
Изделия из муки и выпечка



Вареники ленивые

120 г творога, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. муки, сметана

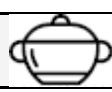
Творог протереть через сито, соединить с яйцом, сахаром, мукой, маслом и вымесить до однородности. Скатать из полученной массы длинные жгутики, обвалять в муке, нарезать кружочками. Варить в кипящей воде 5–6 минут (пока не всплывут). Готовые вареники вынуть шумовкой, выложить в форму, залить густой сметаной и запекать в духовке 5 минут. Подавать горячими.



Пальчики творожно-картофельные

300 г нежирного творога, 2 отварные картофелины, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 50 г сметаны или сливочного масла, соль

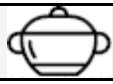
Творог с картофелем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку и замесить тесто средней густоты. Разделать его на кусочки в форме пальчиков и опустить в подсоленную воду. Как только всплывут, вынуть шумовкой и подать со сметаной или растопленным маслом.



Сырники

250 г нежирного творога, 2 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1/3 стакана муки, сода на кончике ножа, соль, растительное масло

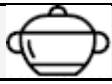
Творог протереть, добавить манную крупу, взбитые яйца, соль, соду. Смесь тщательно перемешать и сформовать небольшие сырники. Обвалять их в муке и обжарить в масле с двух сторон на слабом огне.



Оладьи из кабачков

200 г кабачков, 1 яйцо, 1 ч. л. муки, 11/2 ч. л. сливочного масла

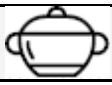
Молодой кабачок очистить от кожуры и семян, пропустить через мясорубку. Лишнюю жидкость отжать. В кабачковое пюре добавить яйцо, муку, перемешать. Жарить оладьи в масле с двух сторон.



Палянички из творога

250 г творога, 3 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ч. л. сахара, 20 г сливочного масла

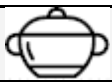
Творог протереть. Желтки, сливочное масло и сахар растереть добела и соединить с творогом, растирать несколько минут. Затем добавить взбитые белки и муку. Сформовать небольшие булочки, слегка посыпать их мукой, выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать в духовке 30 минут.



Оладьи фруктовые

50 г манной крупы, 75 мл молока, 30 г яблок, 20 г изюма, 20 г сливочного масла, 5 г сахара, 1/2 яйца

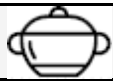
Сварить манную кашу на молоке, слегка охладить. Добавить сахар, 5 г масла, яйцо, изюм, мелко нарезанные яблоки, перемешать. Ложкой выкладывать оладьи в сковороду с разогретым маслом и жарить на медленном огне с двух сторон.



Блинчики с морковью

1/2 яйца, 100 мл молока, 50 г муки, 50 г моркови, 30 г кураги, 30 г изюма, 30 г сметаны, 20 г сливочного масла, растительное масло, 10 г сахара

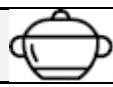
Яйцо смешать с молоком и сахаром, всыпать муку, замесить тесто. Испечь из него тонкие блинчики. Морковь мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Смешать с мелко нарезанной курагой и изюмом. Приготовленную начинку выложить на блинчики, свернуть конвертиками и слегка обжарить в масле с двух сторон. Подавать, полив сметаной.



Оладьи свекольно-творожные с яблоками

250 г нежирного творога, 1 свекла, 1 яблоко, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, сливочное масло

Яблоки очистить, натереть на терке. Свеклу отварить до готовности, охладить, очистить от кожуры, натереть на терке. Выложить в миску яблоки, свеклу, творог, добавить молоко, яйцо, сахар, муку, хорошо перемешать. Жарить оладьи на сливочном масле с двух сторон.



Батончики творожные

250 г творога, 1 стакан муки, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 50 г сметаны, сода на кончике ножа, мука, сливочное масло, сахарная пудра

Творог протереть, добавить муку, яйцо, сахар, сметану, соду, тщательно перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см и нарезать полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски обвалять в муке, выложить на противень, смазанный маслом. Выпекать в духовке 25–30 минут. Остывшие батончики посыпать сахарной пудрой.

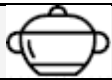
Сырники с картофелем

250 г творога, 200 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, сливочное или растительное масло, сметана

Творог и отварной картофель протереть через сито, соединить с яйцом и мукой. Из теста сформовать сырники,

запанировать в муке и обжарить в масле с двух сторон. Подавать горячими со сметаной.

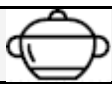
Десерты



Груши, фаршированные творогом

2 груши, 40 г творога, 2 ч. л. сахара, лимонный сок

Спелые груши среднего размера разрезать пополам, удалить сердцевину и полить лимонным соком. Творог растереть с сахаром, начинить половинки груш.



Суфле творожное с вишневым соусом

250 г творога, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 50 г сушеной вишни, 1 ст. л. картофельного крахмала

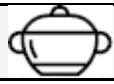
Из манной крупы сварить густую кашу, охладить. Творог протереть через сито, соединить с манной кашей, добавить желток, половину сахара и половину растопленного масла, хорошо растереть. Ввести взбитый белок, аккуратно перемешать. Массу выложить в формочки, смазанные оставшимся маслом, и готовить на пару 35–45 минут. Для соуса в кастрюлю влить 1 стакан воды, добавить сушеную вишню, сахар, довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут. Картофельный крахмал развести небольшим количеством холодной воды, влить в кастрюлю к вишне, довести до кипения и снять с огня. Подавать суфле, полив горячим соусом.

Пудинг творожно-яблочный

80 г творога, 100 г яблок, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. сливочного масла, мука

Творог протереть через сито. Яблоки очистить и натереть на терке. Соединить творог с яблоками, перемешать. Добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком, перемешать до однородности. Ввести взбитый в пену белок. Массу выложить в

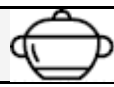
форму, хорошо смазанную маслом и присыпанную мукой, накрыть промасленным кружочком бумаги. Форму поставить на глубокий противень, влить в него немного воды и запекать в духовке до готовности. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.



Пудинг творожно-фруктовый

200 г творога, 100 г яблок, 30 г изюма, 35 г моркови, 25 г шпината, 1 яйцо, 5 г манной крупы, 30 г сметаны, 15 г сливочного масла, 10 г сахара

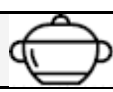
Яблоки, морковь и шпинат нашинковать. Морковь выложить в сотейник, тушить в небольшом количестве воды с добавлением 10 г масла до готовности. Добавить шпинат, тушить еще 5 минут. Затем добавить яблоки, 1/2 яйца, перемешать. Творог протереть через сито, добавить манную крупу, сахар, оставшееся яйцо и изюм. Форму смазать маслом, выложить половину творожной массы, сверху – половину фруктовой, последовательность повторить. Запекать в духовке 40 минут. Подавать, полив сметаной.



Пудинг яблочный

400 г яблок, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 10 г муки, 2 ст. л. сахара, сода на кончике ножа, панировочные сухари

Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Выложить на противень, запекать в духовке 20 минут. Запеченные яблоки выложить в форму, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями. Для теста смешать муку, сахар и соду на кончике ножа. Добавить сливочное масло, нагретое молоко и взбитое яйцо. Полученную массу перемешать и взбить. Залить тестом подготовленные яблоки. Форму накрыть промасленной пергаментной бумагой, поставить на глубокий противень, влить в него немного воды. Готовить в духовке 30–35 минут.

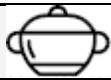


Пудинг лимонный

1 яйцо, 50 г муки, 100 г панировочных сухарей, 3 ст. л. сахара, сок и цедра 1 лимона, 2 ст. л. сливочного масла, сода

Муку растереть с мягким сливочным маслом, добавить сухари, сахар, тщательно перемешать. Затем добавить взбитое яйцо, натертую цедру и соду, гашенную лимонным соком, хорошо перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом, накрыть промасленной бумагой. Форму поставить на глубокий противень, влить в него немного воды. Готовить в умеренно нагретой духовке 1,5 часа.

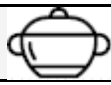
Напитки



Компот из сухофруктов протертый

11/2 стакана воды, 40 сухофруктов, 20 г сахара

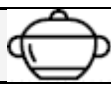
Сухофрукты перебрать, промыть, залить водой и варить 15–20 минут. Готовые сухофрукты откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку. Соединить с отваром, добавить сахар и довести до кипения. В компот можно добавить анис или бадьян (по вкусу).



Напиток из чернослива

500 мл воды, 100 г чернослива, 30 г меда

Чернослив перебрать, промыть, удалить косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Горячий отвар процедить в чистую кастрюлю. Чернослив снова залить небольшим количеством кипятка и томить на слабом огне еще 10 минут. Затем отвар процедить, чернослив отжать. Оба отвара соединить. Напиток заправить медом и охладить.



Компот из персиков

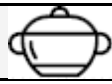
4 спелых персика, 2 стакана воды, 2 ч. л. сахара

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Кисель из сушеной черники

2 ст. л. сушеной черники, 3 стакана воды, 2 ч. л. крахмала, сахар

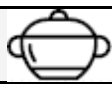
Сушеную чернику перебрать, промыть, залить кипятком и варить 20–30 минут, пока ягоды не станут мягкими. Отвар процедить, ягоды отжать. 1/4 стакана отвара охладить, развести крахмал. Остальной отвар довести до кипения, добавить сахар, влить смесь с крахмалом. Помешивая, довести до кипения на слабом огне и сразу же снять.



Кисель из крыжовника

1 стакан крыжовника, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. крахмала, 2 стакана воды

Крыжовник залить горячей водой, варить до мягкости. Затем протереть через сито, всыпать сахар, довести до кипения. Крахмал развести в холодной воде, влить в кастрюлю с отваром крыжовника. Помешивая, довести до кипения на слабом огне и сразу же снять.



Кисель из шиповника

40 г сушеных ягод шиповника, 120 г сахара, 45 г крахмала, 0,8 л воды

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть, выложить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа. Затем довести до кипения и варить 10–15 минут. Готовый отвар процедить. Добавить сахар, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро перемешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель тыквенный

300 г тыквы, сахар, крахмал, 11/2 стакана воды

Тыкву натереть на терке, залить водой, варить 15 минут. Отвар процедить, тыкву отжать. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Отвар тыквы довести до кипения, добавить сахар, влить разведенный крахмал. При непрерывном помешивании довести до кипения и снять с огня.

Лечебное питание при нарушениях опорно-двигательного аппарата

Опираясь на медицинскую практику, диетологи предлагают сегодня несколько принципов рационального питания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

• **Ограничение соли и сахара.** Хорошо известно, что соль и сахар пагубно влияют на сегменты опорно-двигательного аппарата, поэтому эти продукты следует существенно ограничить. Соль можно заменить сушеной морской капустой, а сахар – медом или фруктозой. Кроме того, мед способствует выведению из организма вредных солей и шлаков.

• **Отказ от консервантов.** Людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата рекомендуется совсем отказаться от консервированных продуктов. Лучше сохранять полезные овощи и фрукты посредством глубокой заморозки в холодильной камере.

• **Исключение из рациона продуктов, которые вредят суставам.** К таким продуктам относятся жирные колбасы, копчености, колбасный сыр, крепкие мясные и рыбные бульоны. Предпочтение следует отдавать молочным и овощным супам, нежирным сортам мяса и рыбы, овощам, бобовым, злакам, орехам.

• **Отказ от продуктов, содержащих кофеин.** Чай и кофе целесообразно заменить свежевыжатыми соками, отварами и настоями трав, молочными и кисломолочными напитками.

• **Соблюдение питьевого режима.** Желательно выпивать в день не менее 2 л воды. Пить необходимо за 1–2 часа до еды или спустя столько же времени после еды, поскольку излишнее поступление жидкости разбавляет пищеварительные соки, в результате пища плохо и долго переваривается в кишечнике, нагружая тем самым все системы организма. В принципе, подобрать индивидуальное питание и питьевой режим можно

самостоятельно, однако лучше делать это под руководством лечащего врача.

Нашим суставам ежедневно приходится выдерживать большую физическую нагрузку, однако она еще более усиливается при излишнем весе. Во многих случаях его нормализация позволяет полностью избавиться или заметно снизить болевые ощущения в спине и суставах. Похудеть, используя только физические нагрузки, невозможно, необходимо дополнительно применять специальную диету. Суточная калорийность блюд для людей, не занимающихся тяжелым физическим трудом, должна составлять: для мужчин – не более 2500 килокалорий; для женщин – не более 1700 килокалорий.

Снизить калорийность пищи можно за счет отказа от жиров и простых углеводов. Суточное же потребление белков, витаминов и микроэлементов должно соответствовать потребностям организма.

Белок играет важную роль в формировании и функционировании костной ткани. Недостаточное его потребление в детстве может привести к задержке роста и снижению образования кортикального слоя кости. Поступление белка важно для сокращения потери костной массы у людей пожилого возраста.

В то же время надо заметить, что к негативным последствиям приводит не только недостаток белка, но и его избыток. Чрезмерное потребление белка у взрослых может сопровождаться так называемой гиперкальциурией. При превышении рекомендуемой нормы белка в 2 раза экскреция кальция с мочой увеличивается на 50 %. С другой стороны, богатые белком продукты содержат много фосфора, который оказывает гипокальциурический эффект.

Очень важно регулярное употребление рыбных блюд. Белок, содержащийся в рыбе, лучше усваивается организмом, чем белки, присутствующие в мясе. **Морская** и **океаническая рыба** ценятся не только как источник полноценного животного белка, но и как средство пополнения запасов незаменимых жирных кислот, в том числе линолевой и арахидоновой, которые обладают высокой биологической активностью. **Рыбий жир** богат витаминами A, D и витаминами группы B (B_2, B_{12}), является источником биотина и пантотеновой кислоты. В морской рыбе содержится много ценных минеральных веществ (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, хлор).

Полезными продуктами питания являются **морепродукты** и **водоросли**. В мясе моллюсков в большом количестве присутствуют витамины и ценные микроэлементы (кобальт,

молибден, йод). Морская капуста богата витаминами B_1, B_2, B_{12}, кальцием, фосфором, железом, микроэлементами (медь, марганец, цинк, йод, бор, кобальт и др.), необходимыми для поддержания нормальной жизнедеятельности. В мясе крабов и креветок содержится 18–22 % белка и всего лишь 0,7–2,3 % жира; они богаты витаминами (B_6, B_{12} и др.), макро– и микроэлементами (кальций, фосфор, медь, железо, марганец, йод и др.).

Необходимо употреблять достаточное количество качественных жиров. Иначе говоря, из рациона следует максимально исключить животные жиры, а включить **растительные масла**: оливковое, кунжутное, ореховое, подсолнечное, масло виноградных косточек. Лучше использовать нерафинированное свежее масло, ни в коем случае нельзя употреблять масло после жарки.

Огромную роль в профилактике заболеваний суставов и позвоночника играют **молоко** и молочные продукты. Очень полезен **сыр**, в нем содержатся легкоусвояемые жиры, белки, макроэлементы (кальций, фосфор), витамины (А, B_2).

Из всех кисломолочных напитков, которые выпускаются у нас, наибольшей популярностью пользуется **кефир**. Напиток готовят из цельного или обезжиренного коровьего молока на естественной закваске – кефирных грибках. Под воздействием молочнокислых бактерий образуется молочная кислота, за счет чего кефир приобретает особый вкус и аромат.

Творог – один из самых древних кисломолочных продуктов. В его состав входят незаменимые аминокислоты, белок, минеральные вещества (макро– и микроэлементы), молочный сахар, витамины.

О неоценимых достоинствах **овощей** известно достаточно хорошо. Важно отметить, что овощи не только полезны сами по себе, они еще и улучшают усвоение организмом белков, жиров и углеводов. Употребляемые в любом виде – сыром, отварном, пропаренном, сушеном, – овощи усиливают секрецию пищеварительных соков и способствуют лучшему перевариванию пищи.

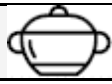
Не следует забывать, что здоровое питание предполагает ограничение жирной пищи и белого сахара. Однако **шоколад** (в умеренных количествах) полезен, так как в нем содержатся кальций, фосфор, магний.

Для профилактики остеохондроза, грыжи межпозвоночного диска, остеоартроза суставов следует включать в меню продукты, богатые мукополисахаридами (**холодец, заливная рыба, фруктовые желе** и **кисели**).

Правильно подобранные продукты питания будут способствовать профилактике патологий опорно-двигательного аппарата и позволят предотвратить развитие заболеваний суставов и костей.

Разумеется, каждое заболевание позвоночника и суставов имеет свой характер развития и методы лечения, поэтому для каждого заболевания характерны свои особенности питания. Точные рекомендации по питанию может дать только лечащий врач.

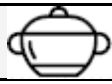
Салаты и закуски



Салат со спаржей

400 г спаржи, 100 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, нежирный йогурт или сметана, соль

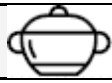
Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Отварную спаржу нарезать кусочками. Добавить натертую на крупной терке морковь и консервированный зеленый горошек, посолить, заправить сметаной или нежирным йогуртом, аккуратно перемешать. Можно добавить немного лимонного сока. Подавать, посыпав зеленью.



Салат из капусты с яблоком

300 г белокочанной капусты, 4 кислых яблока, 1 яичный желток, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, соль

Капусту нашинковать. Яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой, соединить с капустой. Для заправки яичный желток растереть с солью, сахаром и лимонным соком. Заправить салат, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.



Салат «Венский»

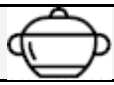
1/4 кочана капусты, 2 моркови, 100 г сыра, 2 зубка чеснока, сок 1 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Белокочанную капусту мелко нашинковать. Добавить тертую морковь и пропущенный через пресс чеснок. Салат посолить, полить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.

Салат «Целебный»

200 г капусты, 1 отварная свекла, 1 морковь, 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 луковица, 4 листа подорожника, 2 ст. л. обезжиренного несладкого йогурта, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

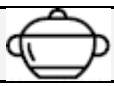
Капусту мелко нашинковать. Отварную свеклу, морковь и болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками, лук – полукольцами. Листья подорожника обдать кипятком, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить по вкусу, заправить йогуртом и растительным маслом.



Салат из капусты с курагой и изюмом

200 г белокочанной капусты, 50 г кураги, 50 г изюма, растительное масло, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

Капусту нашинковать соломкой, посыпать солью и сахаром, перетереть руками до появления сока. Курагу и изюм залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, сухофрукты отжать. Курагу мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

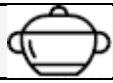


Салат из краснокочанной капусты с фруктами

500 г краснокочанной капусты, 1 апельсин, 100 г изюма, 100 г инжира, 100 г орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль

Изюм и инжир предварительно замочить в кипяченой воде, затем воду слить, сухофрукты отжать. Инжир нарезать мелкими кубиками. Капусту тонко нашинковать, добавить сахар, соль, перетереть руками до появления сока. Апельсин очистить, разделить на дольки, нарезать поперек тонкими ломтиками.

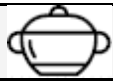
Подготовленные продукты соединить, добавить рубленые орехи, лимонный сок, оливковое масло и аккуратно перемешать.



Винегрет по-монастырски

5 отварных картофелин, 200 г квашеной капусты, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

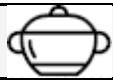
Квашеную капусту промыть и отжать. Отварные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.



Салат из моркови и сельдерея

3 моркови, 200 г корня сельдерея, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, сахар, соль

Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить сахар и соль по вкусу, полить лимонным соком, оливковым маслом и аккуратно перемешать.



Салат из корня сельдерея

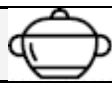
1 небольшой корень сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, 25 г зеленого лука, зелень петрушки, 100 г сыра, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. яблочного уксуса, молотый черный перец, соль

Корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый сыр, рубленый зеленый лук и петрушку. Для заправки оливковое масло смешать с яблочным уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с черносливом и чесноком

2–3 свеклы среднего размера, 200 г чернослива, 1/2 стакана рубленых орехов, 1–2 зубка чеснока, нежирная сметана

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать, мелко нарезать, соединить со свеклой. Добавить рубленые орехи и пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить сметаной и аккуратно перемешать.



Салат из черемши

1 пучок черемши, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 отварное яйцо, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, молотый черный перец, соль

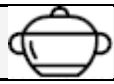
Черемшу, зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Свежий огурец очистить, нарезать маленькими кубиками. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, 10 листьев одуванчика, 1 свежий огурец, несколько стеблей зеленого лука, 1 пучок зелени, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипящей подсоленной водой на 15–20 минут. Все паразиты, которые могут быть на ее листьях, осядут на дно, листья же останутся на поверхности. Листья откинуть на дуршлаг, промыть под проточной водой, отжать и мелко нашинковать. Листья одуванчика залить холодной подсоленной водой на 30 минут, чтобы вышла горечь, затем промыть, мелко нарезать. Огурец очень тонко нашинковать.

Зеленый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.



Салат «Весенний» с листьями одуванчика

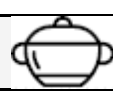
100 г листьев молодой крапивы, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев подорожника, 1 огурец, 1 помидор, 5 грецких орехов, зеленый лук, зелень укропа, 1/2 стакана нежирной сметаны, 1 ст. л. лимонного или клюквенного сока, соль

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипятком на несколько минут, затем отжать и мелко нарубить. Листья одуванчика и подорожника залить холодной подсоленной водой на 30 минут, затем промыть, мелко нарезать. Помидор и огурец нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить измельченные ядра грецких орехов, посолить. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным или клюквенным соком, и аккуратно перемешать.

Масса творожная с зеленью

100 г нежирного творога, 20 г нежирной сметаны, зелень, молотый черный перец, соль

Нежирный творог протереть через сито, тщательно перемешать со сметаной, солью и перцем. Добавить мелко нарезанную зелень, еще раз тщательно перемешать.

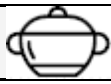


Салат шопский

150 г помидоров, 150 г свежих огурцов, 1 болгарский перец, 1 луковица, 80 г брынзы, растительное масло, винный уксус, молотый черный перец, соль

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Брынзу нарезать маленькими кубиками.

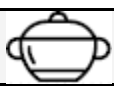
Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить винным уксусом, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.



Салат из моркови с молодым горошком

2–3 моркови, 1 стакан молодого зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, лимонная цедра, соль

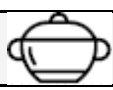
Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Репчатый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить свежий зеленый горошек и тертую лимонную цедру. Салат посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 10–15 минут.



Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком

150 г моркови, 200 г яблок, 120 г зеленого горошка (свежего или консервированного), 150 г сметаны, лимонный сок, соль

Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать такими же кубиками, полить лимонным соком. Свежий горошек отварить в подсоленной воде. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.



Салат «Царский» с телятиной

200 г отварной телятины, 3 отварные картофелины, 200 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень, оливковое масло, молотый черный перец, соль

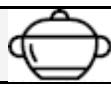
Капусту мелко нашинковать, перетереть руками до выделения сока. Отварные мясо и картофель нарезать кубиками.

Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат «Зимний»

300 г отварного куриного мяса, 3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 200 г белокочанной капусты, зелень, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль

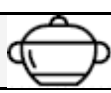
Отварное куриное мясо, картофель, свеклу и морковь нарезать небольшими кубиками. Капусту мелко нашинковать, перетереть руками до выделения сока. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль, перец и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.



Салат с курицей и черносливом

300 г отварной куриной грудки, 1 свежий огурец, 200 г чернослива, 1 отварное яйцо, 150 г сыра, нежирная сметана

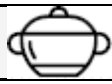
Отварную куриную грудку нарезать кубиками, огурец – небольшими кусочками. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Белок и желток отварного яйца по отдельности натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая сметаной: 1-й слой – куриное мясо, 2-й – чернослив, 3-й – огурец, 4-й – тертый белок, 5-й слой – тертый сыр. Салат посыпать тертым желтком и поместить в холодильник на 1 час.



Салат из свеклы с мясом и черносливом

200 г отварной говядины, 1 отварная свекла среднего размера, 1–2 небольшие луковицы, 15–20 шт. чернослива, натуральный йогурт

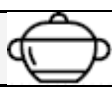
Отварную говядину мелко нарезать. Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, обдать кипятком, отжать. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая йогуртом: 1-й слой – мясо, 2-й – лук, 3-й – чернослив, 4-й слой – свекла. Салат хорошо смазать йогуртом и поместить в холодильник на 1 час.



Салат с куриным филе и фруктами

200 г отварного куриного мяса, 200 г апельсинов, 150 г зеленых яблок, 150 г винограда без косточек, 1 отварное яйцо, натуральный йогурт или нежирная сметана, 10 мл лимонного сока, молотый черный перец, соль

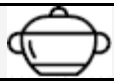
Куриное мясо нарезать кубиками. Апельсин очистить, каждую дольку нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, полить лимонным соком. Ягоды винограда разрезать пополам. Отварное яйцо нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить. Салат заправить йогуртом и аккуратно перемешать.



Салат из говядины, капусты и чернослива

300 г отварной говядины, 200 г белокочанной капусты, 2 отварные картофелины, 150 г консервированного зеленого горошка, 150 г чернослива без косточек, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 отварное яйцо, зелень петрушки, натуральный йогурт, сок 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

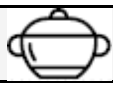
Отварную говядину нарезать тонкой соломкой, отварной картофель и яйцо – мелкими кубиками. Капусту нашинковать, перетереть руками до выделения сока. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкой соломкой, полить лимонным соком. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и петрушку. Салат посолить, поперчить, заправить йогуртом и аккуратно перемешать.



Салат из отварной рыбы с морской капустой

300 г отварного филе рыбы, 1 банка консервированной морской капусты, 1 отварное яйцо, 1 луковица, зелень петрушки, 2–3 ст. л. оливкового масла

Отварное филе рыбы нарезать небольшими ломтиками. Морскую капусту и лук нарезать. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.



Салат овощной с отварной рыбой

500 г отварного филе морской рыбы, 4 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 отварных яйца, несколько листьев зеленого салата, 100 г сметаны, 1 ст. л. томатного пюре, соль, молотый черный перец на кончике ножа

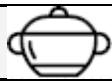
Отварную рыбу нарезать небольшими кусочками, картофель – кубиками, соленые огурцы – небольшими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для соуса сметану смешать с томатным пюре, солью и перцем. Салат заправить соусом, аккуратно перемешать и выложить на сервировочное блюдо поверх листьев зеленого салата.

Салат рыбный с яблоками

500 г отварного филе рыбы, 2 отварные картофелины, 1 свежий помидор, 1 соленый огурец, 1 среднее яблоко, 4–5 листьев салата, несколько маслин без косточек, 100 г сметаны, лимонный сок, соль

Отварную рыбу нарезать небольшими кусочками, картофель – кубиками, помидор и соленый огурец – небольшими ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками, сразу же перемешать с лимонным соком. Листья салата

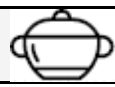
мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать, украсив маслинами.



Салат из печени трески классический

1 банка консервированной печени трески, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 100 г сыра, зелень

Печень трески размять вилкой. Добавить мелко нарезанный лук, рубленое яйцо и тертый сыр. Салат заправить маслом из-под трески и перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.



Салат с тунцом

200 г консервированного тунца, 3 стебля черешкового сельдерея, 2 красных яблока, 50 г очищенных грецких орехов, 4 ст. л. нежирной сметаны, сок 1/4 лимона, молотый черный перец, соль

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Стебли сельдерея мелко нарезать. Орехи нарубить. Консервированного тунца размять вилкой. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль и перец по вкусу, перемешать. Часть тунца можно заменить креветками.

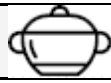
Салат из консервированной скумбрии с помидорами

200 г консервированной в масле скумбрии, 2 помидора, 1 луковица, 200 г брынзы, 8 листьев зеленого салата

***Для соуса:** 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, молотый кайенский перец, соль*

Консервированную скумбрию разделить вилкой на небольшие кусочки. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, лук – полукольцами, брынзу – кубиками. На сервировочное блюдо выложить листья зеленого салата. Сверху выложить помидоры,

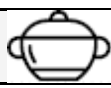
лук и кусочки рыбы. Для соуса оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем, добавить рубленую зелень. Салат полить приготовленным соусом и посыпать брынзой.



Салат из овощей с сельдью

300 г филе слабосоленой сельди, 2 отварные картофелины, 200 г зеленой спаржевой фасоли, 200 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 луковица, оливковое масло, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарезать, перемешать с кусочками сельди. Стручки фасоли отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением небольшого количества лимонного сока. Картофель нарезать кубиками. Капусту мелко нашинковать, перетереть руками до выделения сока. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив ломтиками помидора.



Салат с креветками и овощами

300 г очищенных креветок, 1 средняя морковь, 2 свежих огурца, 50 г листьев салата, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. свежевыжатого яблочного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. тертого корня имбиря, 100 г орехов кешью

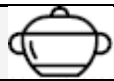
Креветок отварить в течение 5 минут. Морковь натереть на крупной терке. Огурцы и листья салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло смешать с яблочным и лимонным соком, добавить соевый соус и тертый корень имбиря. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 40 минут. Перед подачей посыпать орешками.

Салат «Средиземноморский»

300 г отварного мяса краба, 250 г репчатого лука,

45 г зелени (петрушка, тимьян, базилик), 1/2 стакана нежирного кефира, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, соль

Лук нарезать полукольцами. Добавить мелко нарезанную зелень. Кефир смешать с оливковым маслом, уксусом и солью, залить лук с зеленью, оставить на 3–4 часа в прохладном месте. Затем добавить нарезанное мясо краба, посолить и аккуратно перемешать.

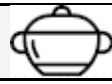


Салат с кальмарами и креветками

100 г кальмаров, 100 г очищенных отварных креветок, 1 болгарский перец, 1 яблоко, 1 отварное яйцо, 40 г сыра, маслины, зелень, 60 мл натурального йогурта

Кальмаров отварить до готовности, охладить, нарезать тонкой соломкой. Такой же соломкой нарезать болгарский перец и очищенное яблоко. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить отварных креветок, заправить йогуртом, перемешать. Салат украсить сыром, нарезанным тонкой соломкой, маслинами и зеленью.

Супы



Суп пикантный

1,5 л 1 %-го молока, 100 г цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 репа, 1 морковь, 50 г консервированного зеленого горошка, 15 г сливочного масла, соль

Цветную капусту разобрать на соцветия, белокочанную – нашинковать. Картофель, репу и морковь очистить, нарезать кубиками, слегка обжарить в масле. Молоко довести до кипения, положить обжаренные овощи, варить 10 минут. Добавить белокочанную капусту, посолить, варить 5 минут. Затем положить цветную капусту, варить еще 5 минут. Зеленый горошек прогреть в собственном соку, положить в суп, заправить сливочным маслом и снять с огня.

Суп с брюссельской капустой

1,5–2 л овощного бульона, 600 г брюссельской капусты, 3–4 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана кефира или сметаны, соль

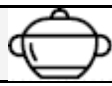
Очищенные кочанчики брюссельской капусты бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. В кастрюле растопить сливочное масло, слегка обжарить капусту. Затем влить кипящий овощной бульон (или воду), добавить нарезанный картофель, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол заправить кефиром или сметаной.

Суп овощной с красной чечевицей

2,5 л воды, 250 г красной чечевицы, 150 г моркови, 2 красных болгарских перца, 150 г стеблей черешкового сельдерея, 1 стебель лука-порея, 150 г репчатого лука, 2

зубка чеснока, зелень, пряные травы (сушеные или свежие), оливковое масло, молотый черный перец, соль

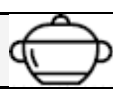
Чечевицу тщательно промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения и варить на медленном огне не менее 1 часа. Овощи очистить, мелко нашинковать, слегка обжарить в масле. Затем положить их в кастрюлю к чечевице, варить 15 минут, посолить и поперчить по вкусу, добавить измельченный чеснок и пряные травы. Суп снять с огня и дать настояться 10–15 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.



Минестроне с кабачками

1,3 л овощного бульона, 4–5 картофелин, 75 г тонкой лапши, 1 средний кабачок, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, зелень, растительное масло, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Овощи очистить. Картофель и кабачок нарезать кубиками, морковь и лук мелко нашинковать. В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук с измельченным чесноком. Добавить картофель и морковь, слегка обжарить все вместе. Влить кипящий бульон, добавить лавровый лист, перец, соль и варить 15 минут. Затем положить нарезанный кабачок, лапшу, варить еще 10 минут. Добавить нарезанную зелень, снять с огня, дать немного настояться. По желанию суп можно посыпать тертым сыром.

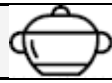


Суп-пюре из брокколи

700 мл воды, 3 картофелины, 200 г замороженной брокколи, 1 ст. л. растительного масла, 50 мл обезжиренного йогурта, 2 ст. л. тыквенных семян, молотый черный перец, соль

Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в кастрюлю с кипящей водой. Через 15 минут положить замороженную брокколи (размораживать не нужно), добавить растительное масло, довести до кипения и варить под крышкой на небольшом огне 10 минут. Затем овощи вместе с жидкостью переложить в чашу блендера, измельчить в пюре, посолить и

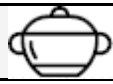
поперчить по вкусу. Готовый суп-пюре довести до кипения и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию по 1 ст. л. йогурта и посыпав обжаренными тыквенными семенами.



Суп в тыкве

500 мл воды, 300 мл молока, 1 небольшая тыква, 250 г куриного филе, 1 морковь, 1 луковица, сливочное масло, растительное масло, молотый черный перец, соль

Верхнюю часть тыквы срезать в виде крышки. Из плода с помощью ложки или ножа удалить семена, вынуть часть мякоти, чтобы стенки стали чуть тоньше. Куриное филе нарезать кусочками, залить водой и отварить до готовности. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле. Готовое мясо вынуть из бульона, в кастрюлю положить обжаренные морковь с луком, измельченную мякоть тыквы, добавить соль, перец и варить до мягкости овощей. Приготовленный суп измельчить в блендере или протереть через сито, добавить кусочки отварного мяса и кипящее молоко. Суп перелить в тыквенную «емкость» и поместить в духовку. Готовить 30 минут. Подавать, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла.



Суп-пюре со шпинатом

1,5 л воды, 200 г отварного куриного мяса, 400 г свежего или замороженного шпината, 2 луковицы, 2–3 ст. л. муки, 1 отварное яйцо, сметана, 2–3 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Шпинат положить в кастрюлю с кипящей водой, отварить до мягкости. Затем вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле до прозрачности, добавить муку, перемешать и переложить в кастрюлю со шпинатным пюре. Посолить, поперчить, варить до загустения, постоянно помешивая. Подавать суп, положив в каждую порцию кусочки отварной курицы, дольки отварного яйца и сметану.

Уха «Ужин рыбака»

2 л воды, 500 г филе речной рыбы, 200 г картофеля, 2 болгарских перца, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень укропа, сок 1/2 лимона, лавровый лист, перец горошком, соль

В кипящую воду положить филе речной рыбы, добавить лавровый лист, перец горошком, соль, варить до готовности на слабом огне, снимая пену. Готовую рыбу вынуть. В бульон положить очищенный корень петрушки и целую очищенную луковицу, варить 5 минут. Добавить нарезанный картофель, болгарский перец и морковь, варить 15 минут. Из готовой ухи удалить лавровый лист, луковицу и корень петрушки, добавить нарезанную зелень и снять с огня. Подавать уху в глубокой тарелке. Отдельно подать отварное филе рыбы, полив его лимонным соком и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Уха из голов толстолобика

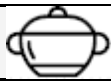
3 л воды, 2 большие головы толстолобика, 5–6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, зеленый лук, зелень укропа, 5–6 лавровых листьев, молотый черный перец, соль

Головы толстолобика тщательно вымыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, посолить и варить 30–40 минут. Затем головы вынуть, бульон процедить, поставить на огонь. Положить нарезанный картофель, морковь и лук, добавить лавровый лист, соль, перец, варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленным зеленым луком и укропом.

Суп с лососем

1,5 л воды, 400 г филе лосося, 1 средняя морковь, 1 стебель черешкового сельдерея, 2–3 картофелины, 250 г цветной капусты, зеленый лук, зелень укропа, эстрагон (сушеный или свежий), сливочное масло, молотый черный перец, соль

В кастрюле разогреть масло. Морковь и сельдерей мелко нарезать, слегка обжарить в масле. Влить кипящую воду, положить нарезанное филе лосося и картофель, варить на медленном огне около 10 минут. Цветную капусту разобрать на соцветия, положить в суп, варить 5–7 минут, посолить и поперчить по вкусу. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, укроп, эстрагон, снять суп с огня и дать немного настояться.

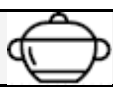


Суп из морепродуктов с лапшой

2 л воды, 150 г филе кальмаров, 150 г очищенных креветок, 100 г моркови, 100 г пастернака, зелень, 2 ст. л. растительного масла, специи, соль

Для лапши: *1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. л. теплой кипяченой воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль*

Для лапши замесить тесто из указанных ингредиентов, дать ему постоять 20 минут, затем раскатать в тонкий пласт, посыпать мукой и разрезать острым ножом на тонкие длинные полоски. Филе кальмаров обдать кипятком, очистить от пленки, нарезать кусочками, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом. Добавить очищенных креветок, нарезанные морковь и пастернак, пассеровать в течение 5 минут. Влить кипящую воду, добавить соль и специи. Как только вода закипит, положить приготовленную лапшу. Варить 10 минут. Подавать, посыпав зеленью.



Похлебка рыбная с грибами

2 л воды, 500 г филе рыбы, 200 г грибов, 4 картофелины, 3 помидора, 1 морковь, 2 луковицы, зелень, 1/2 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Грибы нарезать, обжарить в масле 2–3 минуты. Добавить нарезанные лук и морковь, тушить 5 минут, время от времени перемешивая. В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанную рыбу и картофель, варить на среднем огне 5 минут. Затем положить обжаренные овощи с грибами, добавить соль, перец, варить 7 минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Лимон очистить, нарезать очень

тонкими полукруглыми ломтиками. Помидоры с лимоном положить в похлебку, варить 2–3 минуты. Затем добавить мелко нарубленную зелень и снять кастрюлю с огня.

Суп-пюре из рыбы

2 л воды, 1,5 л молока, 1 кг рыбы, 3–4 картофелины, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль

В кипящую воду положить нарезанную кусками рыбу, картофель, корень петрушки и лук, добавить лавровый лист, соль, перец и варить на слабом огне до мягкости овощей. Затем протереть через сито, удалив рыбьи кости, горошины перца и лавровый лист. Суп-пюре довести до кипения. Муку обжарить в масле, влить 1 л горячего молока, тщательно перемешать и выложить в кастрюлю с супом. Варить 5 минут. Оставшееся молоко перемешать с яичным желтком и влить тонкой струйкой в кипящий суп, тщательно перемешивая. Все так же хорошо перемешивая, довести суп до кипения и сразу же снять с огня. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Суп молочный из перловой крупы

1 л молока, 250 г перловой крупы, соль, сахар

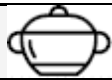
Перловую крупу перебрать, промыть, залить водой в соотношении 1:5 и варить до полуготовности. Влить кипящее молоко, посолить, добавить сахар по вкусу и варить до готовности.

Суп молочно-овощной

500 мл молока, 300 мл воды, 80 г моркови, 80 г кабачков, 100 г цветной капусты, 20 г сливочного масла, сахар, соль

Морковь очистить, мелко нашинковать, положить в кастрюлю

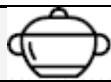
с кипящей водой, варить 5 минут. Добавить нарезанные кабачки, соцветия капусты, соль, варить 7 минут. Затем влить кипящее молоко, положить сахар по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Подавать на стол, заправив сливочным маслом.



Суп молочный с тыквой

700 мл молока, 200 мл воды, 200 г мякоти тыквы, 50 г манной крупы, 10 г сливочного масла, сахар, соль

Тыкву нарезать кусочками, залить водой, отварить до мягкости и протереть через сито. Молоко довести до кипения, всыпать манную крупу, варить 10 минут. Добавить пюре из тыквы, сахар, соль, варить 5 минут. Подавать на стол, заправив сливочным маслом.

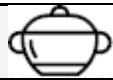


Суп молочный с дыней

800 мл молока, 160 г мякоти дыни, 1 яйцо, 20 г сахара, корица

Мякоть дыни нарезать кубиками и тушить в собственном соку вместе с корицей и сахаром. Яйцо смешать с молоком, помешивая, довести до кипения на слабом огне, сразу же снять с огня, остудить. Добавить тушеную дыню, перемешать. Суп подавать холодным.

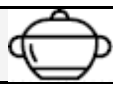
Блюда из мяса



Курица с черносливом

1 кг куриных бедрышек, 200 г чернослива без косточек, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 200 мл белого сухого вина, растительное масло, молотый черный перец, соль

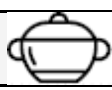
Куриные бедрышки (без кожи) посолить, поперчить, обжарить в масле примерно по 3–4 минуты с каждой стороны. Переложить мясо на тарелку, в этой же сковороде обжарить нарезанный лук. Посыпать его мукой, перемешать и влить вино. В получившийся соус положить обжаренные бедрышки, тушить 20 минут. Затем добавить промытый чернослив, тушить еще 5–7 минут.



Курица в луковом соусе

1 небольшая курица или цыпленок, 2 большие луковицы, 20 г сливочного масла, 2–3 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль, специи, аджика

Курицу разрезать на порционные кусочки, посолить. Лук нарезать полукольцами. В кастрюлю влить немного воды, положить кусочек сливочного масла, лавровый лист, несколько горошин черного перца, можно добавить специи для курицы или аджику. Затем уложить кусочки курицы и засыпать луком. Тушить под крышкой на медленном огне 40 минут.

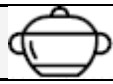


Курица с овощами в горшочке

300 г филе курицы, 2 картофелины, 1 небольшой кабачок, 2 болгарских перца, 1 стебель черешкового сельдерея, 3 помидора, чеснок, зелень, соль

Филе курицы нарезать небольшими кубиками. Картофель, кабачок, болгарский перец и сельдерей очистить, мелко нарезать. Сложить овощи и курицу в горшочек слоями. Между слоями

положить ломтики помидоров, рубленый чеснок, посыпать солью. Запекать в духовке при температуре 200 ˚С до готовности (около 50 минут). Подавать, посыпав рубленой зеленью.



Запеканка овощная с курицей

1 куриное филе, 1 баклажан, 2 небольших кабачка, 2 помидора, 1 яйцо, 100 г сыра, 100 мл кефира, сметана, растительное масло, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать небольшими тонкими полосками, посолить, поперчить, полить сметаной и поставить в холод на сутки. Баклажан, кабачки, помидоры вымыть, очистить, нарезать кружочками. Яйцо взбить венчиком, смешать с тертым сыром и кефиром. На дно формы, смазанной растительным маслом, выложить кабачки, затем помидоры и баклажаны. Последовательность можно повторить. Каждый слой слегка посыпать солью и перцем. Сверху выложить кусочки мяса и залить яично-сырным соусом. Запекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, 30 минут.

Запеканка из курицы с овощами и творогом

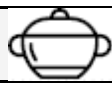
400 г куриного филе, 2 болгарских перца, 1 стебель черешкового сельдерея, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубка чеснока, 200 г творога, 100 г сыра фета, растительное масло, панировочные сухари, пряности, молотый черный перец, соль

Куриное филе, очищенную морковь, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль, пряности, перец, вмешать творог и тертый сыр фета. Болгарский перец и стебель черешкового сельдерея нарезать мелкими кубиками, добавить к фаршу, тщательно перемешать. Выложить фарш в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С около 50 минут.

Рулетики куриные с курагой

3 куриных филе, 100 г кураги, 40 г фисташек, 100 г сыра, растительное масло, сметана, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать широкими ломтиками, слегка отбить, посолить и поперчить. Курагу промыть, залить кипятком, затем отжать и нарезать соломкой. Фисташки очистить, измельчить. Ломтики филе посыпать тертым сыром, выложить курагу и фисташки. Аккуратно свернуть рулетиками, обвязать нитками и смазать сметаной. Рулетики выложить в форму, смазанную растительным маслом, влить немного воды и запекать в хорошо разогретой духовке около 40 минут.



Кнели из курицы

300 г филе курицы, 30 г сливочного масла, 1 яичный белок, 50 мл обезжиренного молока, зелень, соль, специи

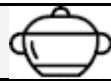
Филе курицы пропустить через мясорубку несколько раз. Добавить мягкое сливочное масло, тщательно перемешать. Затем ввести взбитый белок, молоко, соль, специи по вкусу и взбить до образования однородной пышной массы. С помощью ложки сформовать шарики и опустить их в кипящий куриный бульон или воду. Варить на слабом огне 20–25 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Голубцы ленивые

250 г говяжьей вырезки, 1/2 стакана риса, 500 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле. Морковь, лук и помидоры очистить, мелко нарезать и слегка припустить в небольшом количестве масла, затем перемешать с промытым рисом. Капусту опустить в кипящую воду на 2–3 минуты, затем вынуть, остудить, мелко нашинковать. На дно кастрюли положить половину нашинкованной капусты, затем выложить мясо, сверху – овощи с рисом. Поверх овощей выложить оставшуюся капусту, посолить, поперчить и влить бульон. Тушить

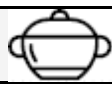
на медленном огне до готовности (40 минут).



Гуляш с овощами

300 г филе говядины, 2 картофелины, 1 баклажан, 1 небольшой кабачок, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 помидор, 1 стакан молока, растительное масло, специи, соль

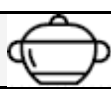
Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле. Затем влить небольшое количество воды, тушить 30 минут. Картофель, баклажан, кабачок, болгарский перец и морковь очистить, нарезать кубиками, положить к мясу. Влить кипящее молоко, тушить 40 минут. Затем добавить соль, специи, положить нарезанный помидор и тушить еще 5 минут. Помидор можно заменить томатной пастой.



Фаршированные баклажаны

200 г постной говядины, 5 баклажанов, 3 помидора, 1 пастернак, 1 луковица, чеснок, зелень укропа, 100 мл мясного бульона, 150 г нежирной сметаны, растительное масло, 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

Говядину нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук и пастернак, обжарить все вместе. Затем положить протертые помидоры, влить мясной бульон, тушить 10 минут. Добавить соль, перец, лимонный сок, тертую цедру, измельченный чеснок, укроп, перемешать и снять с огня. Баклажаны разрезать пополам, удалить семена. Половинки баклажанов опустить в подсоленную воду на 5 минут, вынуть, обсушить, наполнить начинкой. Плотно уложить в форму для запекания, полить сметаной. Запекать в разогретой духовке 1 час.

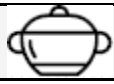


Рулетики мясные с черносливом

600 г филе говядины, 6–8 шт. чернослива, 1/4 стакана рубленых грецких орехов, 80 мл обезжиренного йогурта, растительное масло, молотый черный перец,

соль

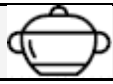
Филе говядины нарезать широкими ломтиками толщиной 1 см, слегка отбить с двух сторон. Каждый ломтик смазать йогуртом, посолить, поперчить и дать немного полежать. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Соединить с измельченными орехами. Приготовленную массу выложить на ломтики мяса, свернуть рулетиками, закрепить края зубочистками. Рулетики выложить в форму, смазанную растительным маслом, полить йогуртом, плотно накрыть фольгой и запекать в духовке при температуре 190–200 °С 30 минут. Затем фольгу снять и запекать рулетики до подрумянивания (примерно 7–10 минут).



Говядина с черносливом

500 г говядины, 1 морковь, 1 луковица, 150 г чернослива, растительное масло, лавровый лист, соль, смесь перцев

Мясо нарезать крупными кубиками, обжарить в масле. Добавить тертую морковь и нарезанный лук, обжарить все вместе. Затем влить немного кипящей воды, тушить под крышкой 30 минут. Добавить промытый чернослив, лавровый лист, соль, перец, тушить на минимальном огне еще 30 минут.



Мясное рагу с овощами

500 г филе говядины, 3 моркови, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубка чеснока, зелень, 1 ст. л. оливкового масла, соль, пряности

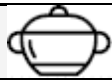
Мясо нарезать кусочками, слегка обжарить в оливковом масле. Добавить нарезанные лук, морковь и болгарский перец, обжарить все вместе. Затем влить 1/2 стакана кипяченой воды, добавить соль, пряности и тушить под крышкой на медленном огне 1–1,5 часа. Чем дольше тушится рагу, тем вкуснее оно получится. В конце приготовления добавить рубленый чеснок и зелень.

Котлеты паровые с морской капустой

500 г филе говядины, 70 г морской капусты, 1 яйцо, 50 г белого хлеба, 100 мл обезжиренного молока, соль

Филе говядины дважды пропустить через мясорубку. Добавить нарезанную морскую капусту, размоченный в молоке белый хлеб, взбитое яйцо, соль, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить в пароварку, готовить 30 минут.

Блюда из рыбы



Карп, тушенный с овощами

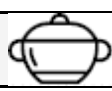
600–700 г филе карпа, 1 картофелина, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 луковица, 200 мл рыбного бульона, 3 ч. л. растительного масла, соль

В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить нарезанный лук. Влить кипящий бульон. Добавить нарезанный картофель, болгарский перец и помидор, тушить 10 минут. Затем положить подготовленные кусочки рыбы и тушить все вместе 20 минут. Посолить по вкусу.

Треска, тушенная с луком

400 г филе трески, 2 луковицы, 50 мл молока, мука, растительное масло, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусками, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. В глубокую сковороду или сотейник выложить половину нарезанного лука, сверху выложить обжаренное рыбное филе и накрыть оставшимся луком. Влить кипяченое молоко и тушить на слабом огне до готовности. Подавать, посыпав зеленью укропа и петрушки.

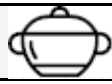


Форель по-японски

1 средняя форель, 4 ст. л. риса, 2 ст. л. изюма, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, 2 ст. л. лимонного сока, соль

Для начинки рис отварить до полуготовности, посолить и смешать с изюмом. Форель очистить, выпотрошить, посолить, полить лимонным соком, начинить рисом с изюмом. Брюшко

сколоть деревянными зубочистками. Подготовленную рыбу выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать 15–20 минут в духовке при температуре 220 ˚С. Перед подачей на стол деревянные зубочистки аккуратно убрать, рыбу посыпать измельченной зеленью петрушки и украсить кружочками лимона.



Форель, тушенная в горшочках

4 небольшие форели, 4 моркови, 4 болгарских перца, 200 г зеленого горошка в стручках, 2 луковицы, 1/4 стакана белого сухого вина, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

Морковь, болгарский перец и лук мелко нашинковать, добавить стручки гороха, перемешать. Овощи выложить в горшочки. Форель вымыть, промокнуть салфеткой, нарезать, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Уложить в горшочки поверх овощей, влить белое вино, закрыть крышками. Запекать 45 минут в духовке, разогретой до 200 ˚С.

Форель с сухофруктами

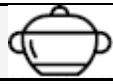
1 форель, 100 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 1 луковица, 1 лимон, зелень петрушки, оливковое масло, кориандр, молотый черный перец, соль

Сухофрукты залить кипятком, затем отжать и нарезать. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Слегка натереть внутри и снаружи солью и специями, полить соком лимона. Брюшко рыбы наполнить сухофруктами, края сколоть зубочистками. Рыбу завернуть в фольгу, смазанную маслом, и запекать 30 минут в духовке, разогретой до 200 ˚С. Оставшиеся сухофрукты обжарить в масле вместе с нарезанным луком. Готовую рыбу выложить на блюдо, сверху распределить обжаренный лук с сухофруктами, украсить зеленью петрушки и ломтиками лимона.

Запеканка из горбуши с брокколи

300–400 г филе горбуши, 300 г брокколи, 2 яйца, 200 г сметаны, растительное масло, соль, специи

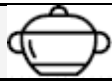
Филе горбуши разрезать на небольшие кусочки. Брокколи разделить на соцветия. Яйца смешать со сметаной, добавить соль и специи по вкусу. Горбушу и брокколи соединить, посолить, выложить в форму, смазанную маслом, залить сметанно-яичной смесью. Запекать в духовке при температуре 200 ˚С в течение 40 минут.



Сазан, тушенный с луком

1 сазан, 4 луковицы, 2 ст. л. муки, 100 мл рыбного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, лавровый лист, гвоздика, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

Рыбу разрезать на порции, посолить, поперчить, посыпать мукой и обжарить в масле. Отдельно обжарить нарезанный кольцами лук. В сотейник выложить половину обжаренного лука, сверху положить обжаренную рыбу, лавровый лист, гвоздику, перец. Затем выложить оставшийся лук, посыпать сахаром, влить рыбный бульон и лимонный сок. Тушить на медленном огне до готовности.



Щука, тушенная с шампиньонами

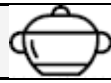
1 щука, 10 средних шампиньонов, 2 луковицы, 2 яичных желтка, 1 стакан белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, цедра 1 лимона, молотый черный перец, соль

Щуку разрезать на порционные куски. Шампиньоны и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить рыбу, тушить до полного выпаривания жидкости. Затем влить вино, положить тертую цедру, соль, перец и тушить под крышкой до готовности. Рыбу выложить. В оставшийся соус ввести желтки и, помешивая, прогреть до загустения. Подавать рыбу, полив приготовленным соусом.

Лещ, запеченный с цветной капустой

600 г леща, 300 г цветной капусты, 1 луковица, 100 г сметаны, растительное масло, лавровый лист, молотый черный перец, соль

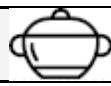
Рыбу очистить от костей, нарезать порционными кусками, посолить, натереть перцем и положить в прохладное место. Из рыбьих голов и крупных костей сварить бульон с добавлением лаврового листа, перца, лука. Варить бульон не менее 20 минут, после чего опустить в него подготовленную рыбу и отварить до полуготовности. Цветную капусту разделить на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты. На дно формы, смазанной маслом, выложить бланшированную капусту, сверху распределить рыбу и полить сметаной. Запекать в духовке 10–15 минут.



Судак по-пражски

500 г судака, 200 г квашеной капусты, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 1/2 стакана капустного рассола, 15 г сливочного масла, 1/2 ч. л. уксуса, 5–6 горошин черного перца, лавровый лист, 1 ч. л. сахара, соль

Рыбу нарезать маленькими кусочками, обжарить в масле. Квашеную капусту положить в сотейник, влить немного воды, тушить 1 час. Добавить мелко нарезанный лук и корень петрушки, тушить 20 минут. Затем положить обжаренную рыбу, добавить перец горошком, лавровый лист, соль, сахар, уксус, капустный рассол, тушить 30 минут. Подавать на стол, посыпав зеленью.

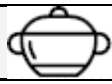


Минтай со шпинатом

500 г минтая, 300–400 г шпината, 100 мл молока, 50 г сметаны, корица, имбирь, мускатный орех, соль

Рыбу нарезать порционными кусочками, выложить в казан. Сверху положить нарезанный шпинат, посыпать солью и

пряностями, залить смесью молока со сметаной. Довести до кипения на сильном огне, затем огонь уменьшить и готовить рыбу 30 минут.



Минтай с овощами и шампиньонами

350 г филе минтая, 200 г шампиньонов, 2 помидора, 1 болгарский перец, 2 моркови, 1 луковица, 1/2 лимона, зелень, молотый черный перец, соль

Шампиньоны нарезать пластинками, помидоры и лимон – кружочками, репчатый лук, морковь и болгарский перец – соломкой. Овощи и грибы выложить на фольгу слоями в любой последовательности, сверху положить филе минтая, посолить и поперчить. На рыбу положить кружочки лимона. Края фольги плотно сжать, сверток выложить на противень. Запекать 30 минут в разогретой до 200 ˚С духовке. Готовое блюдо украсить зеленью.

Рыба с овощами в духовке

700 г филе морской рыбы, 300 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 2 помидора, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г сыра, 100 г сметаны, растительное масло, 1/2 лимона, специи, соль

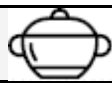
Морковь и лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нашинкованную капусту и болгарский перец, тушить 10 минут. Затем положить протертые помидоры, соль, специи, тушить 5 минут. Филе рыбы нарезать, натереть солью и специями. В форму, смазанную маслом, выложить половину тушеных овощей, разровнять. Сверху выложить ломтики рыбы, полить лимонным соком. Поверх рыбы выложить оставшиеся овощи, полить сметаной. Запекать в духовке 30 минут. Затем посыпать блюдо тертым сыром и запекать еще 15 минут.

Рыба, запеченная с яблоками

300 г филе морской рыбы, 1 луковица, 2 болгарских перца, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 30 мл оливкового

масла, 30 г сметаны, зелень, лимонный сок, молотый черный перец, соль

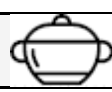
Филе морской рыбы разрезать на порционные кусочки, обжарить в масле до золотистой корочки. Лук и болгарский перец нарезать тонкими полукольцами. Яблоко очистить, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Для соуса оливковое масло смешать со сметаной, добавить рубленую зелень, соль, перец и влить немного воды. На дно казана положить обжаренную рыбу, сверху выложить лук, перец и яблоки, залить соусом и тушить на слабом огне до готовности.



Рыба с картофелем в духовке

400 г филе рыбы, 5 отварных картофелин, 1 луковица, 50 г сыра, 150 мл молока, 100 г нежирной сметаны, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль

Для соуса лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, посыпать мукой, перемешать, влить сметану, кетчуп и тушить, перемешивая, 2 минуты. Затем влить молоко, довести до кипения, варить 2 минуты, посолить и поперчить. Филе рыбы разрезать на порционные кусочки. Отварной картофель нарезать пластинками, выложить в форму, смазанную маслом. Сверху положить кусочки рыбы и залить соусом. Запекать 40 минут в духовке, разогретой до 220 °С. Затем вынуть, посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут.

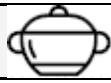


Рыба в кляре

300 г филе рыбы, 100 мл молока, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, растительное масло, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль

Очищенную рыбу залить молоком, оставить в прохладном месте на 30 минут. Затем рыбу вынуть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Из яйца и муки приготовить кляр (по консистенции он должен быть как густая сметана). Обмакнуть кусочки рыбы в кляр и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле. Готовую рыбу выложить

на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

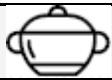


Пюре «Аппетитное»

150 г рыбного филе, 100 г куриного филе, 150 г картофеля, 50 г моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. сметаны, 20 г сливочного масла, зелень укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Рыбное и куриное филе отварить отдельно с добавлением лаврового листа, соли и перца. Картофель и морковь отварить, очистить. Филе мяса, рыбы и отварные овощи пропустить через мясорубку. Добавить кипяченое молоко, тщательно взбить. Продолжая взбивать, вмешать яйцо. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить в приготовленное пюре. Посолить, поперчить, заправить сметаной. Подавать, украсив зеленью.

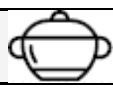
Блюда из овощей



Капуста с яблоками в белом соусе

500 г белокочанной капусты, 2 яблока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 50 мл молока, зелень укропа и петрушки, соль, сахар

Капусту мелко нашинковать, потушить с добавлением небольшого количества воды (вода должна слегка покрывать капусту), положить сахар и соль по вкусу. Добавить яблоки, нарезанные соломкой, тушить 3 минуты. Муку обжарить до золотистого цвета, добавить растительное масло, влить молоко, довести до кипения, перемешать. Полученным соусом залить капусту с яблоками, довести до кипения. Подавать, посыпав зеленью.



Запеканка из цветной капусты

1 кочан цветной капусты, 1/3 лимона, 100 г нежирной сметаны, 100 г сыра, оливковое масло, соль

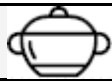
Цветную капусту разобрать на соцветия, бланшировать 2 минуты в кипящей подсоленной воде с добавлением ломтиков лимона. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Бланшированную капусту выложить в смазанную маслом форму, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15 минут.

Капуста фаршированная

1 кочан капусты, 1 морковь, 1 стебель черешкового сельдерея, 1 репа, 2 ст. л. растительного масла, 100 г нежирной сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, соль

Капустные листья опустить в кипящую подсоленную воду на несколько минут, затем вынуть, обсушить. Морковь, сельдерей и

репу очистить, мелко нашинковать, выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Добавить сметану, томатную пасту, соль и тушить до готовности. Приготовленную овощную начинку выложить на капустные листья, сложить их в форму, смазанную маслом. Запекать в разогретой духовке 30 минут.



Капуста, тушенная с рисом

400 г свежей капусты, 1/2 стакана риса, 50 г изюма, 1/2 стакана молока, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль

Рис отварить до полуготовности. Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, влить немного горячей воды, тушить 10 минут. Добавить молоко, отварной рис, тушить еще 10 минут. В сковороде разогреть масло, положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю. Добавить сахар, соль, перемешать, через несколько минут снять с огня.

Рагу с квашеной капустой и сухофруктами

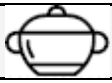
250 г квашеной капусты, 16 картофелин, морковь, 1/3 корня сельдерея, 2 небольших зеленых яблока, 3 шт. чернослива, 3 шт. кураги, 1 луковица, 2 зубка чеснока, зелень, растительное масло, 1 ч. л. тмина, лавровый лист, соль

Морковь, лук и корень сельдерея нарезать соломкой, обжарить в масле в посуде с толстым дном. Добавить крупно нарезанный картофель, жарить 5 минут. Затем положить квашеную капусту, нарезанные яблоки, чернослив, курагу, измельченный чеснок, тмин, соль и лавровый лист. Влить немного горячей воды, накрыть крышкой и, не перемешивая, тушить на слабом огне 30–40 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Запеканка из капусты с рисом

500–600 г белокочанной капусты, 200 г отварного риса, 2–3 луковицы, 3 яйца, 100 г сыра, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

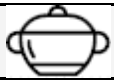
Кочан капусты разобрать на отдельные листья, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Срезать утолщенные прожилки. Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить отварной рис, соль, перец и рубленую зелень. В форму, смазанную маслом, выложить слоями листья капусты и рисовую массу, влить немного горячей воды и запекать в духовке 20 минут. Затем залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром и запекать еще 15 минут.



Белокочанная капуста, запеченная кружочками

1 небольшой кочан капусты, 1 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 1 ч. л. семян тмина или фенхеля

Капусту нарезать кружочками. Разогреть духовку до 200 °С. Смазать противень оливковым маслом. Положить капусту на противень в один слой, посыпать солью, перцем, тмином и запекать до готовности (40–45 минут).



Пекинская капуста, запеченная с овсяными хлопьями

750 г пекинской капусты, 125 г овсяных хлопьев, 1 зубок чеснока, 125 г сыра, зелень, 150 мл молока, 250 мл овощного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец, мускатный орех

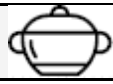
Капусту разрезать вдоль пополам, бланшировать в подсоленной воде 3 минуты, затем вынуть, обдать холодной водой. Молоко вскипятить, залить хлопья, оставить на 10 минут. Добавить измельченный чеснок, тертый сыр, приправить солью, перцем и мускатным орехом. В форму, смазанную маслом, уложить половинки капусты срезом вверх, на нее выложить овсяные хлопья. В форму влить бульон. Запекать 20 минут в духовке при температуре 220 °С. Подавать, посыпав зеленью.

Тыква под молочным соусом

500 г тыквы, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей

Для соуса: *20 г муки, 20 г сливочного масла, 1 стакан молока, 30 г изюма, сахар*

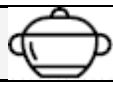
Для соуса муку прогреть в масле, развести молоком, тщательно перемешать, варить 3–5 минут. Добавить сахар и промытый изюм. Тыкву нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Затем выложить в форму, залить молочным соусом, посыпать сухарями и запекать в духовке 40 минут.



Котлеты морковные

500 г моркови, 1/3 стакана манной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, растительное масло, панировочные сухари, 1/2 ч. л. сахара, соль

Морковь натереть на терке, положить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить сахар, соль, 1 ст. л. растительного масла и тушить на медленном огне до мягкости. Всыпать манную крупу и, помешивая, варить на слабом огне 5–8 минут. Остудить, добавить яичные желтки, перемешать. Из массы сформовать котлеты, обмакнуть во взбитые белки, обвалять в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.



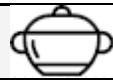
Рулет морковный с сыром

450 г моркови, 3 яйца, 175 г мягкого сыра, 1 зубок чеснока, 2 ст. л. зелени кинзы, 2–3 ст. л. нежирной сметаны, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Морковь натереть на крупной терке, обжарить в масле в течение 5 минут. Остудить, добавить яичные желтки, 1 ст. л. зелени кинзы, соль, перец, тщательно взбить. Ввести взбитые белки, аккуратно перемешать. При необходимости добавить немного муки. Массу равномерно выложить на противень,

застеленный промасленным пергаментом. Выпекать в разогретой духовке 10–15 минут. Вынуть из духовки, накрыть влажным полотенцем и остудить. Для начинки мягкий сыр соединить с измельченным чесноком, добавить оставшуюся кинзу, сметану, соль, перец. Начинку распределить на поверхности морковного пласта, аккуратно свернуть рулетом, завернуть в пленку и поместить в холодильник. Подавать, нарезав ломтиками.

Блюда из круп



Рисовая каша с тыквой

500 г очищенной тыквы, 7 ст. л. риса, 200 мл молока, сливочное масло, сахар, соль

Тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (воды должно быть вдвое больше, чем тыквы). Прикрыв кастрюлю крышкой, варить тыкву на маленьком огне до полной готовности. Добавить промытый рис, варить 15 минут. Как только рис разварится, а вода в кастрюльке выпарится, влить молоко, добавить сахар, соль, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить кашу при постоянном помешивании в течение 5 минут. Заправить сливочным маслом.

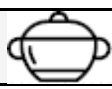
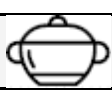


Рис с тыквой, яблоками и черносливом

1 стакан риса, 350 г тыквы, 1 яблоко, 100 г изюма, 100 г чернослива без косточек, 30 г сливочного масла, сахар, соль

Тыкву нарезать мелкими кубиками. Яблоко очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Изюм и чернослив залить кипятком, затем отжать, чернослив мелко нарезать. Сухофрукты смешать с яблоками. На дно формы, смазанной сливочным маслом, выложить тыкву. Поверх нее выложить половину промытого риса, затем распределить фруктовую смесь, накрыть оставшимся рисом, посыпать сахаром. В форму влить слегка подсоленную воду (чтобы она полностью покрывала продукты), сверху положить кусочек сливочного масла. Запекать в разогретой духовке 40 минут.



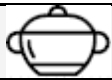
Ризотто с тыквой, помидорами и сыром

200 г риса, 200 г тыквы, 1 помидор, 2 болгарских перца, 1 луковица, 50 г сыра, 500 мл бульона или воды,

50 мл растительного масла, соль, специи по вкусу

Тыкву нарезать крупными кубиками, помидор – небольшими ломтиками. Лук и болгарский перец мелко нашинковать. В сковороде разогреть масло, обжарить лук. Добавить болгарский перец и помидор, тушить в течение 5 минут. Затем положить тыкву, промытый рис, хорошо перемешать. По желанию можно влить 5 ст. л. белого сухого вина. Посолить, добавить специи и, вливая порциями воду или бульон (чтобы продукты все время были слегка покрыты жидкостью), тушить, тщательно перемешивая, до полного впитывания жидкости. Перед подачей посыпать тертым сыром.

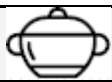
Изделия из муки и выпечка



Шарики из творога с медом

200 г нежирного творога, 1 яйцо, 30 г муки, 40 г меда, 60 г сметаны

Нежирный творог протереть через сито, добавить яйцо и муку, хорошо перемешать. Сформовать небольшие шарики. Опустить их в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и томить на слабом огне 2 минуты. Затем снять с огня и оставить в кастрюле на 1–2 минуты. Вынуть из воды шумовкой. Подавать с медом и сметаной.

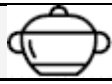


Запеканка из творога с тыквой

300 г творога, 300 г тыквы, 3 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 стакан обезжиренного молока, 1/2 стакана нежирной сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, сахар, соль

Тыкву очистить, нарезать кусочками, тушить в масле до мягкости. Из манной крупы и молока сварить густую кашу, остудить. Добавить протертый творог, тушеную тыкву, яйцо, соль, сахар, перемешать. Выложить в смазанную маслом форму, полить сметаной. Запекать в разогретой духовке 15 минут.

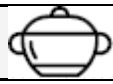
Десерты



Десерт фруктовый горячий

2 апельсина, 2 банана, 300 г мандаринов, корица

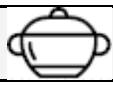
Апельсины и бананы нарезать дольками. Из мандаринов отжать сок. Фрукты залить мандариновым соком, поставить на медленный огонь, довести до кипения. Посыпать корицей, варить, помешивая, пока не выкипит сок. Фрукты остудить и подать на стол.



Десерт «Клюквенная груша»

3 крупные груши, 30 г клюквы, 3 г ванилина, сахарная пудра

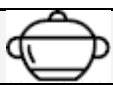
Груши разрезать пополам, удалить сердцевину. В получившееся углубление положить немного клюквы, посыпать ванилином. Запекать в разогретой духовке 30 минут. Груши остудить, посыпать сахарной пудрой.



Груши, запеченные с творогом

2 крупные груши, 100 г творога, 1 ст. л. рубленых орехов, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, щепотка корицы

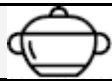
Крупные плотные груши разрезать пополам, аккуратно вырезать сердцевину с частью мякоти. Полить половинки лимонным соком и посыпать корицей. Творог тщательно растереть со сметаной и медом, добавить орехи. Наполнить груши творожной массой, завернуть в фольгу и выложить на противень. Запекать в духовке на среднем огне 25 минут.



Шарики творожные с медом, апельсином и инжиром

250 г нежирного творога, 2 апельсина, 2 инжира, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. меда

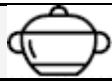
Апельсины очистить, нарезать кубиками. Инжир промыть, мелко нарезать. Плоское блюдо поместить для охлаждения в морозильную камеру. Творог протереть через сито, добавить инжир, апельсины, мед, перемешать. Из массы сформовать шарики, выложить на предварительно охлажденное блюдо. Полить взбитыми сливками, поместить в морозильную камеру на 5 минут и сразу подать на стол.



Масса творожная с изюмом и миндалем

250 г творога, 50 г изюма, 50 г миндаля, 2 яичных желтка, 2 ст. л. взбитых сливок, 20 г сливочного масла, 30 г сахара, ванилин, сахарная пудра

Творог пропустить через мясорубку, тщательно растереть со сливочным маслом. Сахар растереть с желтками, добавить сливки и поставить на водяную баню. Полученную массу взбивать, не доводя до кипения. Творог соединить с яичной массой, тщательно перемешать, добавить изюм и миндаль. Творожную массу выложить в вазочку, посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином, и охладить.



Чернослив, фаршированный творогом

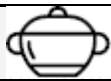
200 г творога, 200 г чернослива, 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 1 яичный желток, сахар

Для приготовления блюда лучше использовать самый крупный чернослив, чтобы его было легче фаршировать. Чернослив замочить в холодной воде на 20 минут, затем промыть и обсушить. Творог протереть через сито (или взбить в блендере), добавить сырой яичный желток, сахар, рубленые грецкие орехи, хорошо перемешать. Чернослив начинить творожной массой, выложить в смазанную маслом форму. Запекать в духовке 10–15 минут. Подавать, посыпав орехами.

Чернослив с грецкими орехами в вине

500 г крупного чернослива без косточек, 200–300 г очищенных грецких орехов, сладкое мускатное вино

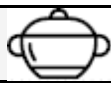
Чернослив промыть, обсушить. Грецкие орехи крупно нарубить. Чернослив начинить орехами, уложить в банку, залить вином, накрыть крышкой и поместить в холодильник на 2 недели.



Батончик из кураги с кунжутом и кешью

250 г кураги, 30 г орехов кешью, 20 г кунжута, 1–2 ст. л. мятного сиропа

Курагу промыть, обсушить, измельчить в блендере. Отдельно измельчить в блендере кешью и кунжут (не очень мелко). Соединить обе массы, добавить сироп, хорошо перемешать. Массу выложить на пищевую пленку, сформовать плотную «колбаску», поместить в холодильник на 1 час. Затем разрезать на порционные кусочки.



Желе творожно-фруктовое

400 г мягкого нежирного творога, 100 г кураги, 4 апельсина, 2 мандарина, 25 г желатина

Половину нормы желатина растворить в 100 мл теплой воды. Курагу залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Творог протереть через сито, добавить курагу и желатиновую смесь, тщательно перемешать. Выложить 3/4 массы в форму, поместить в холодильник, оставить до начала желирования. Из апельсинов выжать сок, слегка подогреть, растворить в нем оставшийся желатин. Мандарины очистить, разделить на дольки, выложить на застывший творожный слой. Залить апельсиновым соком с желатином и снова поставить на холод застывать. Затем выложить оставшуюся треть творожной массы с курагой и поставить в холодильник до полного застывания.

Лечебное питание при подагре

Подагра представляет собой хроническое заболевание, которое сопровождается нарушением пуринового обмена, а также повышением уровня мочевой кислоты, отложением мочекислого натрия в синовиальных оболочках, хрящах, сосудах, связках, в стенке кишечника, мозговых оболочках и других тканях. Все это ведет к развитию воспалительных и деструктивно-склеротических изменений. Поражаются преимущественно суставы, но не только – по сути, из-за подагры страдает весь организм. Кроме того, это заболевание рецидивирующее, то есть на фоне спокойного течения болезни периодически случается то или иное обострение.

При подагре уровень мочевой кислоты в крови значительно повышен по сравнению с нормой. В спокойный период такое изменение может и не ощущаться. Но после приема алкогольных напитков, пищи, богатой пуринами, или после нервно-психического возбуждения возможен серьезный приступ.

Основное место в лечении подагры занимает здоровое, щадящее питание. Прежде всего, ограничивается белок – это необходимо, чтобы уменьшить образование мочевой кислоты. Исключаются белковые продукты, которые содержат много пуринов: мясо, особенно молодых животных, субпродукты, рыба, икра, дрожжи, какао, шоколад, бобовые, грибы. Мясо и рыба разрешаются не более 2 раз в неделю, и только в отварном виде: при отваривании до 50 % пуриновых веществ выделяется в бульон.

Молоко и молочные продукты можно употреблять в любом количестве: они не только не содержат пуринов, но и способствуют выведению их из организма. Разрешаются также яйца, грецкие орехи. Количество жиров несколько уменьшается – до 0,8–1 г на 1 кг массы тела. В это количество входят жиры белковых продуктов, несоленое сливочное масло, сливки, сметана, растительное масло. Не разрешаются бараний, говяжий

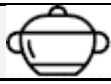
и свиной жиры, различные комбижиры.

Количество углеводов также несколько сокращается, но в основном за счет легкоусвояемых: сахара, варенья, сиропов, конфет, меда.

Рекомендуется употреблять больше овощей, фруктов, ягод, соков (соки способствуют выведению из организма мочевой кислоты и препятствуют ее отложению в органах), разрешаются мучные и крупяные изделия, белый хлеб.

Из овощей предпочтительны картофель, капуста, огурцы, морковь, томаты, кабачки, тыква, дыни, арбузы. Из фруктов особенно полезны яблоки, абрикосы, сливы, груши, персики, апельсины; из ягод – черешня, земляника, черника.

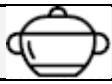
Салаты и закуски



Салат из картофеля со свежими овощами

400 г картофеля, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 морковь, 100 г сметанного соуса, зелень петрушки

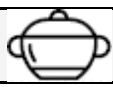
Картофель отварить, нарезать кубиками. Огурец и помидор мелко нарезать, сырую морковь натереть на терке. Все перемешать, залить сметанным соусом, украсить зеленью петрушки.



Салат из огурцов и яиц с томатным соком

3–4 огурца, 2–3 яйца, 1/2 стакана томатного сока, рубленая зелень по вкусу, несколько веточек петрушки или кинзы

Огурцы и отварные яйца нарезать кубиками, залить томатным соком. Добавить измельченную зелень. Салат украсить дольками отварных яиц и веточками кинзы или петрушки.



Салат свекольно-огуречный

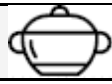
1–2 небольшие свеклы, 4–5 свежих огурцов, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 стакана овощного бульона, 1 ч. л. лимонного сока, измельченный листовой салат

Свеклу отварить до полуготовности и натереть на крупной терке. Смешать с нарезанными соломкой огурцами и измельченными ядрами грецких орехов. Полить салат овощным бульоном, смешанным с лимонным соком, и посыпать сверху измельченным листовым салатом.

Салат картофельный с морковью

500 г картофеля, 250 г молодой моркови, 50 г зелени укропа, 50 мл растительного масла, лимонный сок

Сваренный в мундире картофель охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Отварную морковь очистить и нарезать кружочками, смешать с картофелем, заправить растительным маслом и осторожно перемешать. Посыпать мелко нарезанным укропом. Перед подачей на стол в салат можно добавить по вкусу лимонный сок.

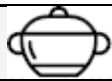


Салат из зелени с орехами

150 г кресс-салата, 2 горсти рубленого листового салата, 20 г измельченных листьев цикория, 80 г кедровых орехов, 4 очищенных мандарина

Для заправки: *сок 1 мандарина, сок 1 лимона, 1/2 апельсина, 3 ст. л. оливкового масла*

Все компоненты перемешать, добавить заправку, дать настояться 15 минут перед подачей на стол.



Салат из огурцов и свежей тыквы

4 свежих огурца, 1/3 небольшой тыквы, 2 яйца, 150 мл натурального обезжиренного йогурта, щепотка соли

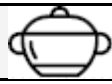
Свежую тыкву и огурцы нарезать соломкой, добавить мелко нарезанные отварные яйца и совсем немного соли. Салат полить йогуртом и перемешать.

Салат из моркови и черной смородины

200 г моркови, 100 г черной смородины, 25 г сметаны, 10 г сахара

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Черную смородину вымыть, очистить от плодоножек, немного помять деревянной ложкой, соединить с морковью, добавить

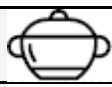
сметану, сахар и осторожно перемешать.



Салат из овощей с яблоком

2 средних яблока, 1 свежий огурец, 1 сырая морковь, 50 г листьев салата, зелень петрушки, 50 г сметаны, лимонный сок, соль

Яблоки, огурец и морковь нарезать соломкой, листья салата – полосками. Все перемешать, добавить лимонный сок, немного соли, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Салат из моркови с творогом

1 морковь, 200 г творога, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. натурального йогурта

Морковь натереть на мелкой терке, тщательно растереть с творогом, сахаром и йогуртом.

Помидоры с творогом

200 г творога, 2–3 помидора, 1 луковица, 1 ч. л. растительного масла, немного соли

Творог растереть с солью. Лук мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

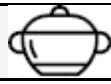
Перец ароматный

300 г болгарского перца, 1 луковица, 30 мл лимонного сока, 5 ст. л. растительного масла, немного соли

Перец вымыть и запечь целиком в духовке, потом очистить,

нарезать, выложить на блюдо, немного посолить. Лук очистить, нарезать кольцами, заправить лимонным соком и растительным маслом, смешать с перцем.

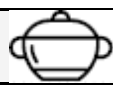
Супы



Суп-пюре картофельный

200 г картофеля, 500 мл воды, 1 яйцо, 10 г муки, 25 г сметаны, 10 г сливочного масла, 10 г зелени

Картофель очистить, вымыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до готовности. Отвар процедить, картофель протереть через сито. Муку подсушить на сухой сковороде, влить немного картофельного отвара, довести до кипения. Затем влить оставшийся отвар, варить 3 минуты. Добавить протертый картофель, сырое яйцо, сливочное масло, соль, тщательно перемешать, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Борщ вегетарианский

150 г белокочанной капусты, 160 г свеклы, 160 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука, 150 г помидоров или 15 г томатного пюре, 15 г корня петрушки, 25 г зелени петрушки, 30 г сливочного масла, 40 г сметаны

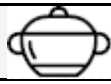
Очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке. Остальные овощи нарезать, сварить до готовности в небольшом количестве воды. Добавить свеклу, посолить. Перед подачей на стол положить в борщ сметану и мелко нарезанную зелень.

Свекольник холодный

1,5 л свекольного кваса, 1 луковица, зелень укропа, 100 г сметаны, соль, сахар

В свекольный квас добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень, немного соли и сахара, заправить сметаной и подать на

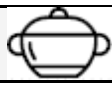
стол с отварным картофелем.



Суп холодный из баклажанов с зеленью

1,5 л овощного бульона без соли, 250 г молодых баклажанов, 30 г зелени петрушки, 30 г зелени укропа, 1 ч. л. томатного соуса, лимонный сок по вкусу

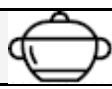
Молодые баклажаны промыть, очистить от кожуры и положить на 1 час в холодную воду, чтобы вышла горечь. Затем прогреть на пару до мягкости, чтобы в них легко входила вилка. Пропаренные баклажаны мелко нарезать, выложить в холодный овощной бульон, добавить томатный соус и лимонный сок. Холодный суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.



Суп молочный из тыквы с картофелем

1 л молока, 500 мл воды, 6 картофелин, 2 стакана нарезанной тыквы, 2 моркови, 1/2 ст. л. сливочного масла, соль

Картофель и морковь нарезать кубиками. Нарезанную тыкву положить в кипящую воду, варить 10 минут. Затем добавить картофель и морковь, варить 15 минут. Влить кипяченое молоко, добавить соль, варить до готовности. Суп заправить сливочным маслом и снять с огня.



Суп молочный с вермишелью

1,5 л молока, 600 мл воды, 250 г вермишели, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, немного соли

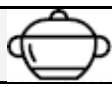
Вермишель положить в кипящую воду, варить 5 минут. Затем влить горячее молоко, добавить сахар, соль, масло и варить до готовности.

Блюда из овощей

Рагу овощное

6 картофелин, 3 моркови, 1 луковица, 1 стакан зеленого горошка, зелень, 1 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, немного соли

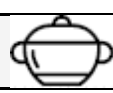
Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанную морковь, тушить 3 минуты. Добавить отварной картофель, тушить 5 минут. Посолить, положить зеленый горошек, сметану, слегка перемешать и тушить еще 5 минут. По желанию в рагу можно добавить отварную капусту. Подавать, посыпав зеленью.



Свекла, фаршированная рисом и яблоками

600 г свеклы, 25 г риса, 60 г творога, 150 г яблок, 25 г изюма, 1 яйцо, 100 г сметаны, 30 г сливочного масла, 25 г сахара, соль

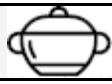
Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить, аккуратно вырезать сердцевину. Рис отварить, соединить с творогом. Добавить мелко нарезанные яблоки, изюм, яйцо, масло, сахар и соль, перемешать. Этой массой наполнить свеклу, выложить ее в смазанную маслом форму, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 20–25 минут. Подавать на стол со сметаной.



Морковь тушеная

10 шт. моркови, 1/2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, немного соли

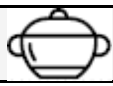
Морковь очистить, нарезать, обжарить в масле до мягкости. Затем посыпать мукой, добавить сметану, сахар, соль и тушить еще несколько минут. При подаче на стол полить растопленным маслом.



Капуста отварная

400 г белокочанной капусты, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. л. молотых сухарей, 1 ч. л. сливочного масла, сахар, соль

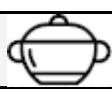
Капусту вымыть, нашинковать, выложить в сотейник. Влить кипящее молоко, добавить сахар, соль, тушить до готовности. При необходимости влить немного воды. Лишнюю воду слить. Капусту выложить на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать подрумяненными панировочными сухарями.



Запеканка капустная со сметанным соусом

350 свежей белокочанной капусты, 20 г манной крупы, 5 г муки, 1 яйцо, 60 мл молока, 25 г сметаны, 10 мл сливочного масла, соль

Капусту вымыть, мелко нарубить и тушить с добавлением молока до готовности. Тонкой струей всыпать в капусту манную крупу, варить до загустения. Остудить. В теплую капусту добавить взбитое яйцо, соль, хорошо перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и запекать в духовке до зарумянивания. Для соуса муку хорошо растереть со сметаной и, помешивая, довести до кипения. Готовую запеканку полить сметанным соусом.

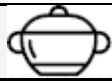


Котлеты капустные

1 кочан капусты, 1 луковица, 1 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сухарей, 150 г сметанного или томатного соуса, растительное масло, соль

Очищенный кочан капусты разрезать на 6 частей и отварить в слегка подсоленной воде. Вынуть капусту, дать воде стечь. Лук нарезать, обжарить в растительном масле. Капусту вместе с обжаренным луком пропустить через мясорубку. Всыпать манную крупу, перемешать, оставить на 5 минут. Затем добавить 1 яйцо,

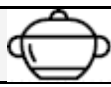
сливочное масло, немного соли. Сформовать котлеты, смочить их оставшимся взбитым яйцом, запанировать в сухарях и обжарить в хорошо разогретом масле с двух сторон под крышкой. При подаче на стол котлеты полить маслом, отдельно подать сметанный или томатный соус.



Котлеты морковные со сметаной

350 г моркови, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 100 мл молока, 50 мл воды, 20 г сметаны, 20 мл растительного масла, мука или панировочные сухари, 10 г сахара, соль

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую массу протереть, добавить соль, сахар, довести до кипения. Струйкой всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения. Массу немного охладить, добавить взбитое яйцо, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях, обжарить в масле с двух сторон до зарумянивания. Затем выложить в форму и запекать в духовке 5–10 минут. При подаче на стол котлеты полить сметаной.

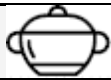


Котлеты картофельные

350 г картофеля, 1 яйцо, 45 г сметаны, 30 г сливочного масла, мука, соль

Картофель очистить, отварить, размять в пюре. Добавить 15 г сливочного масла, яйцо, соль, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке, обжарить в масле с обеих сторон до появления румяной корочки. При подаче на стол котлеты полить сметаной.

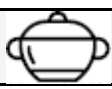
Блюда из круп



Каша манная с апельсином

1 стакан обезжиренного молока, 2 ст. л. манной крупы, 1 апельсин, 3 яйца, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла

Молоко довести до кипения, всыпать, помешивая, манную крупу, добавить сливочное масло и варить кашу до готовности. Затем охладить, смешать с яичными желтками и взбитыми в пену белками, добавить цедру апельсина и мед. Массу выложить в смазанную маслом форму, украсить дольками апельсина и запекать в духовке 20–30 минут. На стол блюдо подавать горячим с апельсиновым соком.

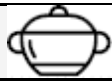


Запеканка рисовая со свеклой

550 г риса, 350 г свеклы, 1 яйцо, 250 мл молока, растительное масло, соль

Свеклу отварить, очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Рис отварить до готовности, соединить со свеклой, добавить соль. Массу выложить в форму, смазанную маслом, залить смесью яйца с молоком, посолить. Запекать в духовке 30 минут.

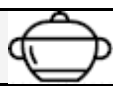
Десерты



Пудинг творожный с яблоками

150 г творога, 150 г яблок, 1 яйцо, 15 г сухарей, 10 г сливочного масла, 15 г сиропа или варенья, 30 г сахара

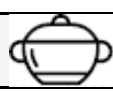
Творог протереть через сито. Добавить натертые на мелкой терке яблоки, желток, сухари, сахар. Белок взбить и ввести в массу, перемешивая снизу вверх. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, прикрыть промасленной бумагой. Готовить пудинг на водяной бане 40 минут. Подавать, полив сиропом или вареньем. Вместо яблок можно использовать черную смородину, абрикосы, сливы, малину и др.



Чернослив, запеченный с творогом

100 г чернослива без косточек, 100 г творога, 15 г сахара, 25 г сметаны

Чернослив тщательно промыть в теплой воде, затем залить кипятком на 8–10 минут. Вынуть из воды, обсушить салфеткой. Творог растереть с сахаром, начинить чернослив, выложить на противень и запекать в духовке 8 минут при средней температуре. Перед подачей на стол полить сметаной.



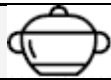
Мусс фруктовый

400 г яблок (малины, клубники, вишни), 15 г желатина, 2 яичных белка, сахар

Желатин залить холодной водой, оставить до набухания. Затем влить горячую воду и перемешать до его полного растворения. Яблоки очистить, нарезать, тушить в небольшом количестве воды до мягкости, затем протереть через сито. Яблочное пюре прогреть, добавить сахар, желатиновую смесь,

снять с огня. Слегка остудить, ввести взбитые в пену белки, тщательно перемешать, выложить в вазочки, охладить.

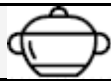
Напитки



Напиток молочно-ягодный

500 мл свежего молока, 500 г свежих ягод (земляника, клубника), сахар или сахарная пудра

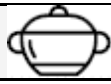
Молоко вскипятить, остудить. Ягоды вымыть, дать стечь воде, выжать сок. Молоко, помешивая, соединить с соком, добавить сахар по вкусу.



Напиток из свежих ягод

200 г ягод, 20 г сахара, 500 мл воды

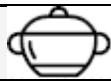
Свежие ягоды промыть, очистить от плодоножек, хорошо размять, отжать через марлю сок. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, снять с огня, процедить. Добавить сахар, перемешать, остудить и соединить с соком.



Напиток морковно-яблочный

200 г яблок, 200 г моркови, 40 г сахара, 1 л воды

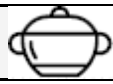
Яблоки вымыть, нарезать, опустить в кипящую воду, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 3 часа, процедить. Морковь промыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок через марлю или с помощью соковыжималки. Морковный сок влить в яблочный настой, добавить сахар. Этот напиток полезен и вкусен и без сахара.



Напиток молочно-лимонный

3 стакана молока, 1 лимон, сахар

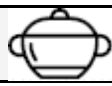
Молоко вскипятить, остудить. Лимон вымыть, выжать сок, перемешать с сахаром или сахарной пудрой. Аккуратно влить сок в молоко, быстро перемешивая, чтобы оно не свернулось.



Напиток из простокваши

3 стакана простокваши, 1 пучок редиса, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа

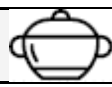
Редис вымыть, мелко нарезать. Простоквашу взболтать, добавить редис и укроп, перемешать.



Компот яблочный

400 г яблок, 500 мл воды, 70 г сахара, лимонная цедра

Вскипятить воду с сахаром и лимонной цедрой. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, опустить в кипящий сироп, варить 5 минут. Компот охладить.



Кисель ягодный

400 г ягод (малина, клубника, облепиха, смородина), 750 мл воды, 60 г картофельного крахмала, сахар

Ягоды перебрать, промыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Остудить. Отвар процедить, ягоды отжать. Отвар довести до кипения, добавить сахар и крахмал, разведенный в холодной воде. Помешивая, довести до кипения и снять с огня.

Кисель молочный

200 мл молока, 12 г картофельного крахмала, 20 г сахара

Вскипятить половину порции молока. Сахар прокалить на

сковороде до кремового цвета и растворить в молоке. В оставшемся молоке перемешать крахмал и, быстро помешивая, постепенно влить в горячее молоко с сахаром, довести до кипения и снять с огня. Готовый кисель остудить.

Лечебное питание при ожирении

Одна из причин ожирения – серьезное нарушение метаболизма, что, в свою очередь, резко повышает риск развития таких тяжелых заболеваний, как деформирующий остеоартроз, атеросклероз, сахарный диабет, гипертоническая болезнь. С целью предупреждения и лечения недуга врачи используют целый ряд средств, включая немедикаментозные методы и лекарственные препараты, а в более серьезных случаях рекомендуют и хирургическое вмешательство.

Немедикаментозные способы предполагают увеличение щадящих физических нагрузок и, конечно же, соблюдение режима рационального питания. При этом решающее значение имеет коррекция пищевых предпочтений, поскольку без строгой диеты очень трудно, а то и вовсе невозможно добиться существенного результата. Даже если человеку и удастся похудеть, не изменив свой привычный рацион, такой эффект будет только временным.

В настоящее время диетологами разработан целый комплекс лечебных меню для людей с избыточным весом и другими сопутствующими осложнениями. Скажем, диета № 8 представляет собой целую систему питания для лечения ожирения. Ее самостоятельное использование достаточно безопасно ввиду ее максимальной сбалансированности. Главный принцип диеты – снижение калорийности ежедневного рациона (не более 1800–2000 ккал). Кроме того, в диетическом рационе уменьшается доля жиров животного происхождения. Считается, что если количество жирной пищи значительно снизить, то можно быстро избавиться от ненужных килограммов, а результат сохранится надолго. Животные жиры в этом случае заменяют растительными маслами.

Для приготовления пищи можно использовать не более 5 г соли в день. Кроме того, ежедневно следует выпивать не менее 1,5 л жидкости. В меню диеты при ожирении довольно много растительной клетчатки, сложных углеводов, поскольку данные

вещества помогают снизить аппетит. В рационе должны присутствовать витамины, жирные кислоты, минералы, незаменимые аминокислоты, так как эти вещества помогают восстановить функции эндокринной системы. При их недостаточном поступлении нарушается работа печени, сердечно-сосудистой системы, других органов и систем.

Диетологи рекомендуют ограничивать все продукты, богатые животными жирами, например сало, жирные сорта свинины, баранину, мясо уток и гусей, жирный сыр, сливочное масло, сметану и маргарин. Готовить пищу желательно лишь на растительном масле. Углеводы следует употреблять в небольшом количестве (полностью исключать их из рациона не рекомендуется), основную часть включить в завтрак.

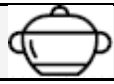
На завтрак должно приходиться 25 % суточной калорийности, на обед – 35 %, на ужин – 20 %, на полдник и второй завтрак – примерно по 10 % калорийности ежедневного меню. Ужинать желательно не позднее чем за 4 часа до сна. С помощью классической диеты можно похудеть на 1 килограмм за неделю, причем будут «таять» жировые запасы, а не мышечная ткань.

Важно ограничивать употребление мучных изделий, особенно из сдобного теста, а также сахар, мед, варенье, мороженое, пирожные, конфеты, карамель и любые кондитерские и макаронные изделия. Крупяные гарниры и каши (причем предпочтение отдается овсяным хлопьям) рекомендуется варить на воде.

Можно смело включать в рацион белковые продукты – нежирную рыбу, нежирное мясо (лучше отварное), куриные яйца, бобовые (если нет сопутствующих заболеваний системы пищеварения).

Очень полезны молоко и нежирные кисломолочные продукты, фрукты и овощи в свежем виде и разнообразные блюда, приготовленные из них. Вообще при лечении избыточного веса растительная пища должна стать основой меню.

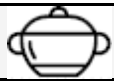
Салаты и закуски



Салат из спаржи

100 г спаржи, 1–2 мл яблочного уксуса, 10 мл растительного масла, 3 г сахара, 1 г соли

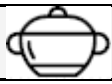
Спаржу промыть, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром, полить уксусом. Через 5 минут заправить растительным маслом и подать на стол.



Салат свекольно-морковный

150 г отварной свеклы, 100 г свежей моркови, 25 г репчатого лука, 25 мл растительного масла, лимонный сок, 5 г сахара, щепотка соли

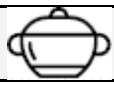
Отварную свеклу очистить, нарезать соломкой. Добавить натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук, посыпать солью и сахаром, заправить лимонным соком и растительным маслом, перемешать и подать на стол.



Салат из свеклы с черносливом

200 г свеклы, 100 г чернослива, 10 г рубленых грецких орехов, 20 мл растительного масла, 5 г сахара, 1 г соли

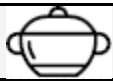
Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке. Чернослив промыть, залить кипятком на 1 час. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить, удалить косточки, мелко нарезать, добавить к свекле. Положить в салат рубленые грецкие орехи, соль, сахар, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из моркови с орехами

200 г моркови, 20 г рубленых орехов, 25 г нежирной сметаны, 1 г сахара, соль

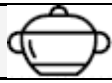
Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Добавить измельченные орехи, соль, сахар, заправить сметаной и перемешать.



Салат из тыквы и моркови с абрикосами

100 г мякоти тушеной тыквы, 50 г моркови, 400 г абрикосов, 20 мл растительного масла, 2 г сахара, 1 г соли

Мякоть тушеной тыквы размять. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Абрикосы вымыть, удалить косточки, мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, посолить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из свеклы и фасоли с грушей

500 г отварной свеклы, 100 г консервированной фасоли, 100 г зеленой фасоли, 1 груша, 2 небольших лука-порея, 2 ст. л. фундука

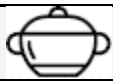
***Для заправки:** 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 1 зубок чеснока, 1 ч. л. зерен горчицы, 1 ч. л. яблочного уксуса, 60 мл оливкового масла*

Разогреть духовку до 200 °С и обжарить фундук до золотистого цвета (6–8 минут). Орехи слегка охладить и измельчить. Отварную свеклу нарезать кубиками. Зеленую фасоль бланшировать в кипятке до мягкости (1–2 минуты), обдать холодной водой, обсушить и нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Грушу разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную фасоль. Для приготовления заправки хорошо растереть укроп, измельченный чеснок, зерна горчицы, уксус и оливковое масло. Салат полить заправкой, перемешать, оставить на 1 час. Украсить орехами.

Салат из говяжьего языка

150 г говяжьего языка, 100 г отварного картофеля, 50 г отварной моркови, 30 г корня сельдерея, 50 г соленых огурцов, зелень петрушки, 10 мл уксуса, 30 мл растительного масла, перец, соль

Язык отварить, нарезать соломкой. Отварные морковь и картофель очистить, нарезать средними кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Соленые огурцы очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить перец, соль, уксус и заправить растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.



Говядина отварная в овощном желе

300 г отварной говядины, 12 г желатина, 1/2 лимона, 1 яйцо, 10 г зелени, 250 мл овощного отвара (из любых овощей, кроме свеклы)

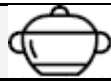
В горячем овощном отваре растворить желатин, предварительно замоченный в холодной кипяченой воде. Полученный раствор процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя, остудить. Слегка остывшее желе налить тонким слоем на дно подготовленной посуды и охладить. Ломтики отварной говядины положить на застывшее желе. Украсить кружочками лимона, ломтиками сваренного вкрутую яйца, листиками зелени. Блюдо залить оставшимся желе и охладить.

Икра из баклажанов с овощами

300 г баклажанов, 100 г помидоров, 50 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 15 г зелени укропа и петрушки, 25 мл растительного масла, 1 г соли

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь в разогретой до 150 ˚С духовке до готовности. Охладить, очистить от кожуры, мякоть мелко нарезать. Репчатый лук нарезать, спассеровать в растительном масле. Добавить очищенные от кожицы, мелко

нарезанные помидоры, пассеровать все вместе еще 5–10 минут. Затем добавить баклажаны, посолить и тушить на медленном огне 25–30 минут. Готовую икру посыпать измельченным зеленым луком, перемешать, снять с огня, дать остыть. Перед подачей на стол украсить веточками укропа и петрушки.



Икра баклажанная «Заморская»

500 г баклажанов, 200 г кабачков, 300 г помидоров, 3 зубка чеснока, тимьян, 20 г базилика, 10 мл растительного масла, соль, перец по вкусу

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками, добавить нарезанную зелень, измельченный чеснок и тушить до состояния пюре. Баклажаны и кабачки тщательно вымыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, тушить в растительном масле с добавлением небольшого количества воды в течение 30 минут. Добавить томатное пюре, посолить, поперчить, тушить на слабом огне 10–15 минут. Подавать икру охлажденной, украсив мелко нарезанной зеленью.

Салат из запеченной репы с йогуртом

300 г репы, 40 г репчатого лука, 3 ст. л. нежирного йогурта, 20 г зелени, соль

Репу очистить, выложить на противень, влить небольшое количество воды, запечь до мягкости, охладить. Затем нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный лук, посолить, влить йогурт, перемешать. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

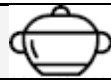
Закуска из моркови с шампиньонами и черносливом

450 г моркови, 50 г шампиньонов, 50 г репчатого лука, 10 г чернослива, зелень, 10 мл оливкового масла, 20 мл нежирного йогурта

Морковь отварить до готовности, очистить, тонко

нашинковать. Шампиньоны и репчатый лук нарезать, обжарить в масле. Чернослив промыть, разрезать на 4 части, выложить в сковороду к овощам, тушить 2 минуты. Добавить морковь, посолить, тушить 2 минуты. Заправить йогуртом, перемешать. Подавать, украсив мелко нарезанной зеленью.

Супы



Суп «Вегетарианский»

300 г баклажанов, 50 г картофеля, 150 г помидоров, 100 г цветной капусты, 40 г репчатого лука, 15 г зелени (укроп, петрушка, сельдерей), 15 г зелени базилика, 10 мл растительного масла, черный перец горошком, соль по вкусу

Овощи очистить, вымыть и нарезать кубиками. Капусту разделить на соцветия. Картофель положить в подсоленную кипящую воду, варить 10 минут. Баклажаны и лук обжарить в растительном масле, затем выложить в бульон. Добавить помидоры, варить 5 минут. Затем положить цветную капусту, рубленый базилик, соль, перец, варить 5–7 минут. Подавать суп, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп крестьянский

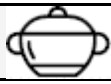
1 л воды, 200 г капусты, 200 г картофеля, 50 г репы, 1 помидор, 1 морковь, 1 луковица, зелень, 25 г сливочного масла, сметана, соль, перец

Репу и морковь очистить, нарезать ломтиками, картофель – кубиками, капусту и репчатый лук нашинковать. В кипящую воду положить капусту, пассерованные в масле коренья, картофель и варить все вместе 20–25 минут, а затем посолить. За 5–10 минут до окончания варки в суп добавить нарезанные помидоры. Подавать со сметаной и зеленью.

Овощной бульон

2,5 л воды, 100 г белокочанной капусты, 100 г брюссельской капусты, 100 г моркови, 50 г зеленого горошка, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 80 г репчатого лука, соль

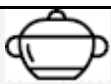
Подготовленные овощи нарезать крупными кусками, опустить в горячую воду, довести до кипения, посолить и варить на медленном огне под крышкой 30 минут. Готовый отвар слегка охладить и процедить, подавать на стол в чуть теплом виде. Оставшиеся овощи можно использовать для приготовления гарнира к мясным и рыбным диетическим блюдам.



Отвар капустный с добавлением лука и моркови

2,5 л воды, 200 г савойской капусты, 10 г репчатого лука, 100 г моркови, соль

Подготовленные овощи крупно нарезать, опустить в горячую воду, довести до кипения, посолить и варить на медленном огне в течение 30 минут. Дать настояться 10 минут. Готовый отвар процедить и подать на стол.



Отвар цветной капусты, свеклы, репчатого лука и зелени

2 л воды, 100 г цветной капусты, 60 г свеклы, 50 г репчатого лука, 20 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, 10 г зеленого лука, соль

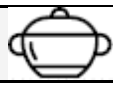
Подготовленные овощи крупно нарезать, положить в горячую воду (зелень положить целиком), довести до кипения, посолить, варить 30 минут на медленном огне под крышкой. Дать настояться 5–10 минут. Затем процедить и подать на стол.

Борщ диетический

600 мл овощного отвара, 100 г картофеля, 100 г белокочанной капусты, 100 г помидоров, 100 г свеклы, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 50 г зеленого горошка, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 20 г сливочного масла, сметана, 10 г муки, 5 г сахара, 1 г соли

Капусту вымыть, удалить поврежденные листья,

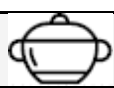
нашинковать. Свеклу отварить до полуготовности, очистить и нарезать соломкой. Морковь, картофель, корень петрушки, репчатый лук вымыть, очистить, мелко нарезать, опустить в кипящий отвар. Добавить свеклу, варить на медленном огне 10 минут. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, нарезать дольками, обжарить в сливочном масле, посыпать мукой, перемешать. Добавить в суп капусту и помидоры, варить 5 минут. Затем добавить соль, сахар, зеленый горошек, варить еще 5–7 минут. Перед подачей на стол заправить борщ сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.



Щи диетические

600 мл слабого мясного бульона, 200 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 80 г помидоров, 50 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 20 г сливочного масла, сметана, 1 г соли

Капусту вымыть, удалить поврежденные листья, нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, опустить в кипящий мясной бульон, варить 10 минут. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать на сливочном масле. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, пассеровать все вместе 3–5 минут. В суп добавить нашинкованную капусту, пассерованные овощи, варить 10 минут. За 5 минут до окончания варки посолить. Перед подачей на стол заправить щи сметаной, посыпать измельченным зеленым луком и нарезанной зеленью укропа и петрушки.

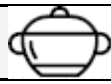


Щи со щавелем и шпинатом

300 мл овощного отвара, 100 г щавеля, 100 г шпината, 60 г картофеля, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 10 г зелени укропа, 10 г муки, отварные яйца, сметана, 20 мл растительного масла, 1 г соли

Щавель и шпинат вымыть, удалить поврежденные листья, нарезать, припустить в собственном соку. Припущенную зелень остудить и протереть через сито. Картофель очистить, вымыть,

нарезать кубиками, опустить в горячий отвар, варить 10 минут. Репчатый лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле, посыпать мукой, перемешать. В щи добавить протертую зелень и пассерованные овощи, посолить, варить 5–10 минут. Перед подачей на стол заправить щи сметаной, положить в каждую порцию половину сваренного вкрутую яйца, посыпать измельченной зеленью укропа.



Свекольник диетический

400 мл овощного отвара, 100 г постной говядины, 200 г свеклы, 100 г огурцов, 30 г зеленого лука, 25 г листового салата, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, 40 г сметаны, 3 г сахара, 1 г соли

Говядину отварить до готовности, нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, отварить в небольшом количестве воды. Отвар процедить, соединить с овощным отваром. Свеклу нарезать соломкой. Огурцы, зеленый лук, листовой салат, зелень петрушки и укропа нашинковать. Подготовленные продукты соединить, залить холодным овощным отваром, добавить мелко нарезанное яйцо, сахар и соль. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп томатный летний

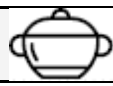
400 мл томатного сока, 100 г огурцов, 1 отварное яйцо, 20 г зеленого салата, 15 г зеленого лука, 4 г укропа и зелени петрушки, 10 мл растительного масла, соль

Огурцы и отварное яйцо нарезать кубиками, листья салата – соломкой. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить и перетереть с солью. Залить зелень охлажденным томатным соком, заправить растительным маслом. Добавить яйца и огурцы, перемешать. При отсутствии противопоказаний можно использовать другие свежие овощи и отварной картофель.

Борщ кефирный

150 мл обезжиренного кефира, 150 мл холодной кипяченой воды, 120 г отварной свеклы, 60 г свежих огурцов, 20 г зеленого лука, 1 яйцо, 50 г нежирной сметаны, 20 г пшеничных отрубей, 10 г зелени

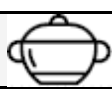
Охлажденный кефир тщательно перемешать с холодной кипяченой водой. Отварную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, залить кефиром, добавить отруби, перемешать. При подаче на стол в тарелку с борщом положить ломтик сваренного вкрутую яйца, сметану, посыпать мелко нарубленной зеленью.



Холодник красный

500 мл кефира, 500 мл кваса, 200 г отварного мяса, 1 свекла, 2 картофелины, 2 яйца, 1 небольшой огурец, по 1/2 пучка зеленого лука, укропа и петрушки, 100 г сметаны, соль

Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке. Отварные картофель, яйца и свежий огурец нарезать кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нашинковать. Отварное мясо нарезать ломтиками. Залить подготовленные продукты квасом с кефиром (или кислым молоком), посолить и заправить сметаной.

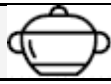


Окрошка на простокваше

500 мл простокваши, 120 г отварной постной говядины, 60 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 100 г огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 30 г зеленого лука, 20 г листового салата, 20 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, 40 г нежирной сметаны, 10 г сахара, 1 г соли

Отварные мясо и картофель нарезать кубиками, огурцы и морковь – небольшими тонкими ломтиками. Сваренное вкрутую яйцо и зеленый лук нарубить, листовой салат и зелень нашинковать. Подготовленные продукты соединить, залить простоквашей, добавить сметану, сахар, соль, перемешать.

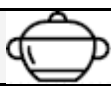
Блюда из мяса



Говядина с овощами

150 г говяжьей вырезки, 200 г цветной капусты, 100 г помидоров, 25 г зеленого лука, 25 г нежирной сметаны, растительное масло, зелень, соль

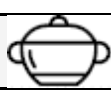
Мясо нарезать ломтиками, отбить, посолить и обжарить. Капусту отварить и разделить на мелкие соцветия. Помидоры нарезать кружочками, обжарить в масле с двух сторон. Обжаренное мясо выложить в сотейник, сверху выложить помидоры, посыпать зеленым луком, распределить цветную капусту и полить сметаной. Сотейник накрыть крышкой, тушить 5–7 минут. Подавать, посыпав зеленью.



Телятина, тушенная с овощами

600 г телятины, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 стакан зеленого горошка, зелень укропа, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль, перец

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле. Переложить мясо в кастрюлю, добавить мелко нарезанные коренья, морковь, соль, перец и тушить на слабом огне около 1 часа, по мере необходимости подливая воду. В конце приготовления добавить зеленый горошек и сметану. Подавать, посыпав зеленью.



Биточки с отрубями паровые

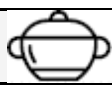
300 г говяжьего мяса, 80 мл молока, 60 г пшеничных отрубей, 20 г сливочного масла, соль

Мясо нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Добавить молоко, пшеничные отруби, сливочное масло, соль, тщательно перемешать. Сформовать биточки и отварить их на пару в течение 20–25 минут.

Биточки из отварного мяса, запеченные в сметане

300 г говяжьего мяса, 30 г риса, 1/2 яйца, 15 г сыра, 30 г нежирной сметаны, 2 г муки, 20 г сливочного масла, растительное масло, соль

Мясо отварить до готовности. Из риса сварить вязкую кашу. Мясо вместе с рисом пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, мягкое сливочное масло, соль, хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать биточки, обжарить в растительном масле с двух сторон. Затем выложить в жаропрочную посуду, полить сметаной, смешанной с мукой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в горячей духовке 20 минут.



Биточки паровые в витаминном соусе

350 г говяжьего мяса, 70 г белого хлеба, 30 г сушеного шиповника, 50 мл морковного сока, 15 г сливочного масла, 15 г муки, молоко, соль

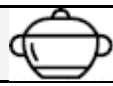
Мясо освободить от пленок, сухожилий, жира и вместе с размоченным в молоке хлебом пропустить 2–3 раза через мясорубку. Массу хорошо выбить, влажными руками сформовать биточки круглой формы. Отварить на пару под крышкой в течение 25 минут. Шиповник ополоснуть водой, измельчить, залить кипятком и оставить на 3–4 часа. Затем процедить, довести до кипения. Муку обжарить в масле, развести кипящим молоком, добавить кипящий отвар шиповника и варить на слабом огне 10 минут, постоянно перемешивая. Снять с огня, процедить. Добавить свежевыжатый морковный сок, хорошо перемешать. Подавать биточки, полив соусом.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Кальмары в соусе

400 г кальмаров, 1 помидор, 1 луковица, 1 зубок чеснока, зелень укропа, 1/2 яичного желтка, сок 1/2 лимона, 1 лавровый лист, 1/2 ст. л. пряных трав, соль

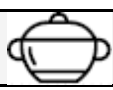
Очищенных кальмаров нарезать кусочками. Влить в кастрюлю 1 стакан воды, добавить мелко нарезанные помидоры, лук, чеснок, зелень укропа, лавровый лист, пряные травы, соль, положить туда же кальмаров и тушить на слабом огне под крышкой 1 час. Посолить, добавить желток, смешанный с лимонным соком, и снять кастрюлю с огня.



Треска отварная

300–400 г трески, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1/2 луковицы, зелень, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 2 лавровых листа, соль

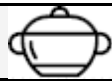
Подготовить треску, вынуть кости, снять кожу и нарезать порционными кусками. Плавники и хвосты залить небольшим количеством воды, добавить соль, лавровый лист, коренья, лук и варить 30 минут. Отвар процедить, довести до кипения, положить в него куски рыбы и варить до готовности. Сварить яйцо «в мешочек». Выложить рыбу в миску, полить растопленным маслом, сверху положить очищенное яйцо, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной картофель.



Рыба отварная под соусом с тушеными кабачками

300 г филе рыбы, 300 г кабачков, 1 яйцо, зелень, 1 стакан молока, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. муки, соль по вкусу

Филе рыбы нарезать порционными кусками и отварить в подсоленной воде. Муку подсушить, развести молоком и дать вскипеть. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать. Кабачки очистить, нарезать, обжарить в масле. Добавить рыбу, залить молочным соусом, посолить, тушить 5 минут. При подаче на стол посыпать нарезанным яйцом и мелко нарезанной зеленью.

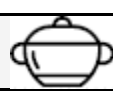


Судак отварной с чесночным соусом

500 г судака, 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, лавровый лист, черный перец, соль

Для соуса: *30 г чеснока, 3 яичных желтка, 85 мл растительного масла, 5 г молотой паприки, 10 г соли, 50 мл лимонного сока*

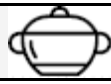
Подготовленную рыбу очистить, разрезать на порции, отварить в небольшом количестве воды, добавив репчатый лук, морковь, петрушку, соль, перец и лавровый лист. Для приготовления соуса чеснок очистить, измельчить и растереть с солью и паприкой. Добавить яичные желтки и, продолжая растирать, тонкой струйкой влить растительное масло. Взбить массу до густоты майонеза. Добавить лимонный сок, хорошо взбить. Отварное филе рыбы выложить на блюдо, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Отдельно подать приготовленный чесночный соус.



Щука отварная

400 г щуки, коренья (петрушка, пастернак), репчатый лук, 15 г зелени петрушки, 180 мл молока, 20 г сливочного масла, соль

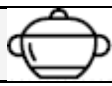
Рыбу очистить, хорошо промыть, отделить филе, разрезать на порции. В кастрюле вскипятить молоко, разведенное пополам с водой, добавить корень петрушки, пастернака, лук, выложить филе щуки и варить под крышкой на слабом огне 10 минут. Затем рыбу вынуть, выложить на блюдо. Растопленное сливочное масло перемешать с нарезанной зеленью, полить рыбу. Вместо щуки можно использовать филе морского окуня, трески, мерлузы, хека, сазана, судака.



Рыба в зеленом соусе

4 куска хека (или трески) по 150–170 г каждый, 100 г миндальных орехов, 1/2 луковицы, 3 зубка чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки, веточки укропа, 100 мл рыбного бульона, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец

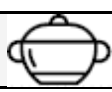
Разогреть масло в сковороде, обжарить рыбу по 2 минуты с каждой стороны. Аккуратно переложить рыбу на подогретое блюдо, накрыть крышкой и сохранить теплой. В оставшееся на сковороде масло положить мелко нарезанный лук, пассеровать в течение 3 минут. Затем влить бульон, всыпать миндаль, мелко нарезанный чеснок, петрушку, тушить 3 минуты. Массу измельчить с помощью блендера до однородности, посолить и поперчить. Рыбу выложить в сковороду, залить приготовленным соусом и тушить в течение 1–2 минут. Подавать, украсив веточками укропа.



Биточки из рыбы и творога запеченные

300 г трески, 300 г морского окуня или хека, 100 г творога, 1 яйцо, нежирная сметана, сливочное масло, растительное масло, соль

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш добавить протертый творог, яйцо, соль, сливочное масло и снова пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать биточки, обжарить в растительном масле с двух сторон. Затем влить сметану и тушить под крышкой до готовности. Биточки подавать с отварными или тушеными овощами, полив образовавшимся при тушении соусом.

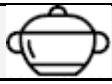


Фрикадельки рыбные запеченные

300 г судака (трески, сома), 15 г молотых сухарей, 1 яйцо, 40 г сыра, 200 г молочного соуса, 15 г сливочного масла, соль

Филе рыбы без кожи и костей дважды пропустить через мясорубку. Добавить сливочное масло, просеянные сухари, желток, взбитый в пену белок, соль, тщательно перемешать. Сформовать с помощью чайной ложки фрикадельки и отварить в воде при слабом кипении в течение 10–15 минут. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой, выложить в форму, залить молочным соусом, сбрызнуть маслом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15 минут.

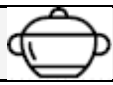
Блюда из овощей



Цветная капуста отварная

250 г цветной капусты, 5 г зелени укропа, 10 г сухарей, 10 г сливочного масла, 1 г соли

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Затем выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью укропа и молотыми сухарями.



Брюква тушеная

500 г брюквы, 50 г зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. муки, 25 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. сахара, щепотка соли

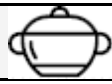
Брюкву очистить, промыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она лишь покрывала брюкву, добавить тмин, сахар, соль и тушить до мягкости. Муку обжарить в масле, добавить сметану, перемешать. Полученным соусом залить брюкву, тушить 5 минут. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Свекла, фаршированная творогом с изюмом

300 г свеклы, 100 г творога 9 %-й жирности, 15 г изюма, 15 г манной крупы, 1 яйцо, 35 г сметаны, 8 г сливочного масла, 15 г сахара

Свеклу отварить до готовности, охладить, очистить, вырезать сердцевину. Творог протереть через сито, смешать с яйцом, сахаром, предварительно размоченным изюмом, манной крупой. Полученной массой начинить свеклу, уложить на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в разогретой до 220–250 °С духовке до готовности. Перед подачей на стол полить

сметаной.



«Овощная фантазия»

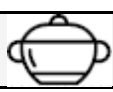
150 г цветной капусты, 300 г моркови, 150 г болгарского перца, 2 зубка чеснока, зелень, 20 г нежирной сметаны, 10 мл оливкового масла, соль по вкусу

Овощи очистить, вымыть. Цветную капусту разделить на соцветия, морковь и болгарский перец крупно нарезать. Овощи выложить на решетку пароварки и отварить до готовности. Затем выложить в сковороду, посолить, посыпать измельченным чесноком и быстро обжарить в раскаленном оливковом масле до появления румяной корочки. Подавать, полив сметаной и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Голубцы диетические

400 г белокочанной капусты, 100 г риса, 50 г тыквы, 150 г моркови, 30 г белых кореньев, 30 г репчатого лука, 10 г зелени укропа или петрушки, 1 яйцо, 150 г сметанного соуса, 30 г сливочного масла, соль

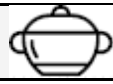
Рис отварить до готовности. Тыкву, морковь, белые коренья и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить рис, рубленое отварное яйцо, зелень, соль, перемешать. Кочан капусты бланшировать в кипящей воде несколько минут. Затем вынуть из воды, разобрать на листья, срезать утолщенные прожилки. На подготовленные листья выложить начинку, свернуть конвертиками. Голубцы выложить в форму, залить сметанным соусом и запекать в духовке 20–30 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Вместо сметанного соуса можно использовать смесь яйца с молоком.



Рагу из баклажанов с топинамбуром

250 г топинамбура, 250 г баклажанов, 200 г помидоров, 3 луковицы, 100 г зелени петрушки и укропа, зеленый лук, растительное масло, соль

Топинамбур и баклажаны очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле 5 минут. Добавить лук, обжарить 3 минуты. Затем влить немного воды, добавить мелко нарезанные помидоры, соль и тушить до готовности. Дать блюду настояться и густо посыпать мелко нарезанной зеленью и зеленым луком.



Котлеты овощные «Крестьянские»

300 г цветной капусты, 100 г моркови, 100 г яблок, зелень, 1 яйцо, 65 г панировочных сухарей, 60 мл нежирного молока, 20 г нежирной сметаны, 10 мл растительного масла, соль по вкусу

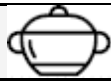
Цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, затем размять до консистенции пюре. Морковь и яблоки очистить, натереть на крупной терке, тушить в молоке в течение 15 минут на медленном огне, постоянно перемешивая. Добавить пюре из цветной капусты, посолить по вкусу, перемешать. Полученную массу остудить. Добавить яичный желток, ввести взбитый в пену белок, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях или муке и обжарить в растительном масле под крышкой до зарумянивания. Подавать, полив сметаной и посыпав зеленью.

Пудинг морковный

150 г моркови, 50 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 50 мл молока, 30 г обезжиренной сметаны, 15 г сливочного масла, 5 г пшеничных отрубей, масло для смазывания формы

Морковь очистить, натереть на крупной терке и залить холодной водой. Вымачивать ее на протяжении 4 часов, меняя воду каждый час. Затем отжать морковь через марлю, добавить молоко, сливочное масло и тушить на медленном огне 20 минут. Творог растереть с яйцом, соединить с морковью, тщательно перемешать. Форму для запекания смазать маслом, посыпать пшеничными отрубями, выложить приготовленную массу. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут. Подавать пудинг, полив обезжиренной сметаной.

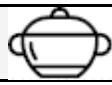
Блюда из круп



Каша пшеничная

1/2 стакана пшеничной крупы, 11/2 стакана воды, мед

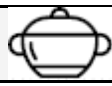
Ошпарить крупу кипятком, залить холодной водой, довести до кипения и томить на небольшом огне 15 минут. Перед подачей заправить медом.



Каша ячневая

1 стакан ячневой крупы, 3 стакана воды, свежие фрукты

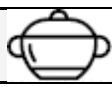
Всыпать крупу в кипящую воду, варить 25 минут. Подавать с фруктами.



Каша овсяная

1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, свежие или замороженные ягоды

Залить хлопья кипятком, оставить под крышкой на 30 минут. При необходимости проварить 1–2 минуты. Перед употреблением добавить свежие или замороженные ягоды.



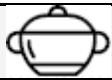
Голубцы гречневые с грибами

1 кочан капусты, 150 г гречневой крупы, 350 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, растительное масло, лавровый лист, соль

Кочан капусты бланшировать в кипящей воде, затем

разобрать на листья, срезать утолщения. Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Шампиньоны и лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке, обжарить в растительном масле. Добавить гречневую кашу, соль, обжарить в течение 2 минут. Начинку выложить на капустные листья, свернуть конвертиками. Выложить их в сотейник, влить небольшое количество кипящей воды, добавить томатную пасту, лавровый лист, соль и тушить на медленном огне до готовности (не более 30 минут).

Десерты

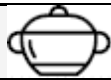


Яблоки, фаршированные творогом с курагой

300 г яблок, 100 г творога 5 %-й жирности, 15 г кураги, 8 г толченых орехов, 15 г манной крупы, 1 яйцо, 35 мл нежирного натурального йогурта, 8 г сливочного масла, 15 г сахара

Яблоки вымыть, аккуратно вырезать сердцевину. Творог протереть через сито, смешать с измельченной курагой, добавить манную крупу и яйцо, взбитое с сахаром. Полученной массой начинить яблоки, уложить на противень, смазанный сливочным маслом, полить каждое яблоко йогуртом и запекать в разогретой до 220–250 ˚С духовке до полной готовности. Перед подачей на стол посыпать толчеными орехами.

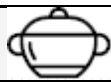
Напитки



Напиток из шиповника

150 г ягод шиповника, 70 мл клубничного сока, 70 мл апельсинового сока, 100 мл воды, сахар по вкусу

Ягоды шиповника выложить в термос, залить кипящей водой, герметично закрыть и дать настояться 3–4 часа. Настой остудить до комнатной температуры, процедить. Добавить клубничный и апельсиновый соки, сахар по вкусу, перемешать. Напиток перелить в бокал. Подавать охлажденным.



Коктейль «Клубничка»

50 г клубники, 1 яичный белок, 50 мл нежирного молока, 100 мл клубничного сока, ванилин на кончике ножа

Клубнику вымыть, каждую ягоду разрезать на 4 части, выложить в бокал, охладить. Яичный белок взбить в пену, добавить молоко, ванилин, тщательно взбить. Добавить клубничный сок и взбить еще раз. Залить коктейлем клубнику в бокале.

Коктейль «Ягодный»

50 мл ананасового нектара, 50 мл абрикосового сока, 50 мл клубничного сока, 1 яичный белок, 50 мл нежирного молока, ванилин на кончике ножа

Смешать ананасовый нектар, абрикосовый и клубничный соки. Яичный белок взбить в пену, добавить молоко, ванилин, тщательно взбить. Добавить смесь соков и взбить еще раз. Коктейль перелить в бокал. Подавать охлажденным.

Лечебное питание при заболеваниях щитовидной железы

Щитовидная железа относится к органам эндокринной системы и оказывает воздействие на многие жизненные процессы. К сожалению, функция данного органа нередко нарушается, в результате чего возникают различные заболевания. В большинстве случаев сложно назвать какую-нибудь основную причину, вызывающую патологические симптомы, скорее к ним приводят сразу несколько неблагоприятных факторов. Например, заболевания щитовидной железы могут развиваться на фоне недостатка йода в организме, ухудшающейся экологической обстановки, а также вследствие неправильного питания и нездорового образа жизни. В этих случаях патологии щитовидной железы сопровождаются изменениями со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, а главное – снижением уровня физического и умственного развития детей и взрослых.

Все известные в настоящее время заболевания щитовидной железы составляют 3 большие группы:

• заболевания, вызванные понижением функции эндокринного органа, то есть недостаточным продуцированием тиреоидных гормонов (гипотиреоз);

• заболевания, вызванные повышением функции эндокринного органа, то есть увеличенным продуцированием тиреоидных гормонов (гипертиреоз);

• заболевания, развивающиеся на фоне нормального уровня тиреоидных гормонов (эутиреоз).

Наиболее распространенная патология – гипотиреоз. Это заболевание сопровождается замедлением обмена веществ и нарушением обмена жиров и холестерина. Жидкость, задерживающаяся в организме, вызывает отеки. Рацион должен

быть подобран таким образом, чтобы снизить его калорийность и ограничить употребление воды. Необходимо исключить использование продуктов с повышенным содержанием холестерина и поваренной соли. Рекомендуется регулярное употребление кисломолочных продуктов, фруктов, овощей, соков и продуктов, содержащих пшеничные отруби. Следует ввести в рацион больше фруктов и овощей с оранжевой окраской, сократить количество сливочного масла, маргарина, не употреблять блюда из печени. Для приготовления пищи рекомендуется использовать только растительное масло.

При заболеваниях, связанных с гипертиреозом (повышением функции щитовидной железы), обмен веществ улучшается, однако ощущается острый дефицит микроэлементов и витаминов, приводящий к снижению иммунитета. Например, при тиреотоксикозе из организма выводится много кальция, недостаток которого способствует снижению активности гормонов железы. В связи с этим рекомендуется употреблять молочные и кисломолочные продукты, особенно творог и сыры низкой жирности, обогащенные данным микроэлементом, легкоусвояемыми жирами и полноценным белком.

Не следует включать в рацион продукты, вызывающие возбуждение сердечно-сосудистой и нервной систем: кофе, шоколад, крепкий чай, насыщенные мясные и рыбные бульоны, пряности. Мясо лучше заменить небольшим количеством морской рыбы в отварном виде. Чтобы не спровоцировать диарею, следует исключить из рациона хлеб, выпечку, наваристые борщи, острые рассольники и жирное мясо. Данные продукты, как известно, способствуют усилению процессов брожения и гниения в кишечнике. Кроме того, необходимо ограничить употребление копченостей, колбас, консервов, мяса утки и гуся, острых сыров, яиц и соленой рыбы или вовсе отказаться от них.

Не следует злоупотреблять редисом, чесноком, щавелем, свеклой, капустой, шпинатом, грибами, перцем и хреном. Из животных жиров рекомендуется сливочное масло (в небольшом количестве). Желательно не включать в рацион виноград, абрикосы и сливы, оказывающие послабляющее действие.

При гипертиреозе рекомендовано употребление морепродуктов и морской рыбы, так как при избытке йода подавляется синтез гормонов в щитовидной железе. При эндемическом зобе, связанном с недостатком йода в конкретном географическом районе, сначала проводят лечение препаратами йода, в течение которого необходимо исключить из рациона продукты и растения, содержащие йод, чтобы не спровоцировать развитие зоба. Предполагается, что в результате проводимой

йодотерапии в щитовидную железу поступает достаточное количество данного микроэлемента, способного восстановить ее функцию, размеры и структуру, а также нормализовать синтез тиреоидных гормонов.

Профилактика заболеваний щитовидной железы заключается в употреблении продуктов питания, содержащих йод. Лидерами по содержанию йода являются морские водоросли, особенно ламинария (морская капуста). За ними следуют морская рыба и морепродукты. Значительные запасы йода сосредоточены в почвах приморских районов, поэтому все растительные продукты (зерновые, овощи и фрукты), произрастающие на прилегающих к морю почвах, также содержат большое количество данного элемента.

Морская рыба – такой же источник энергии, как и мясо. Ее ценность – в легкоусвояемом полноценном белке. Например, если на переработку говядины организму требуется около 5 часов, то мясо рыбы усваивается в течение 2–3 часов. Кроме того, в мясе теплокровных животных преобладает грубая соединительная ткань, а вот в рыбе она содержится в малом количестве. При кулинарной обработке рыба теряет только 20 % влаги, а мясо – 40–50 %. Отсюда особая сочность и нежность весьма популярного рыбного филе.

Особую ценность представляет **жир морских рыб**, имеющий низкий уровень холестерина. Кроме того, он остается жидким даже при низкой температуре, что способствует его быстрой усвояемости. Уникальным свойством жиров морских рыб является наличие в них полиненасыщенных жирных кислот, так называемых омега-3 кислот.

Кроме омега-3 кислот, в жирах морских рыб содержатся незаменимые жирные кислоты: линолевая, линоленовая и арахидоновая. Их называют витамином F, который поступает в наш организм только при употреблении в пищу морской рыбы. В морской рыбе содержатся также жирорастворимые витамины A, D, E и водорастворимые витамины группы B.

В мясе морской рыбы макроэлементы присутствуют в виде соединений кальция, магния и фосфора. Содержание йода в 100 г морской рыбы колеблется от 70 до 416 мкг (пикша), а в 100 г печени трески – 800 мкг. Йодом богаты все виды рыб, но особенно донные (треска, камбала, пикша, палтус, зубатка). Других продуктов питания, содержащих такое же количество йода, в природе не существует, поэтому не удивительно, что мясо морских рыб диетологи рекомендуют к употреблению для профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы.

Еще один незаменимый источник йода – **морепродукты**.

Помимо того, что все деликатесные морепродукты удивительно вкусны, они в то же время обладают удивительно ценными свойствами. По сути, все морепродукты содержат те же вещества, что и морская рыба: белок, аминокислоты, минералы, микроэлементы, витамины и полиненасыщенные жирные кислоты.

Самыми популярными являются два вида морепродуктов: ракообразные и моллюски, в том числе крабы, осьминоги, омары, раки, креветки, лангусты, каракатицы и криль. В них содержится мало жира, зато много витаминов, микроэлементов и белка. По содержанию йода с ними могут соперничать только морская рыба и водоросли. При этом мясо криля, креветок, каракатиц и лангустов более нежное, чем мясо типичных ракообразных – крабов, осьминогов, омаров.

Среди моллюсков, доступных потребителю, известны кальмары, мидии, устрицы и морские гребешки. Изысканным деликатесом во всех кухнях мира считаются устрицы. Это богатейший источник цинка, регулирующего работу иммунной системы и повышающего сопротивляемость организма вредным факторам воздействия. Содержание в устрицах витаминов B_{12} и D способствует укреплению костной ткани.

Нежнейшим вкусом, высокой питательной ценностью и лечебными свойствами обладают мидии. В мидиях содержится полноценный белок, аминокислоты, минеральные вещества, микроэлементы, витамины и полиненасыщенные жирные кислоты. Витамин Е, которым богаты мидии, считается мощным антиоксидантом.

Мясо кальмаров по питательной ценности превосходит мясо теплокровных животных. В кальмарах много аминокислот, витаминов D и группы В, а также экстрактивных веществ, вызывающих активное выделение пищевых ферментов. По содержанию полиненасыщенных жирных кислот и микроэлементов кальмары значительно превосходят коровье молоко.

Морской гребешок – моллюск, рекомендованный к употреблению при заболеваниях щитовидной железы. В нем содержится в 150 раз больше йода, чем в мясе. Он имеет приятный вкус, низкую калорийность, незначительное содержание углеводов и богатый набор микроэлементов. Морской гребешок насыщен витамином B_{12}, рибофлавином, тиамином и кальцием.

Богаты биологически активными веществами, макро– и микроэлементами и **морские водоросли**. Белок этих низших морских растений содержит большое количество незаменимых

аминокислот, а жиры состоят преимущественно из полиненасыщенных жирных кислот. Запасы йода в водорослях превышают показатели содержания этого элемента в других растительных и животных организмах.

Содержание полезных веществ в водорослях зависит от их вида и условий развития. Лидирует среди них ламинария, более известная как **морская капуста**. Растение содержит протеин, который почти полностью усваивается организмом. Полисахариды ламинарии (углеводы) усваиваются на 70 %. В слоевищах имеется альгиновая кислота и ее соли (альгинаты). В воде она образует слизеподобный раствор, который связывает соли тяжелых металлов и радионуклидов. Содержащийся в морской капусте спирт маннит используется как слабительное и мочегонное средство. В ламинарии есть почти все витамины: A, B_1, B_2, B_{12}, C, D, E, F, P. Богата она и такими минералами, как алюминий, бром, йод, железо, калий, кальций, кобальт, марганец, медь, натрий и фосфор.

Благодаря целому комплексу питательных веществ морская капуста регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает легкое слабительное действие, улучшает обмен веществ, нормализует деятельность щитовидной железы, выводит из организма токсины и радионуклиды. Набор биохимических элементов и витаминов определил широкое использование морской капусты в медицине и питании. Морскую капусту употребляют в сыром, соленом, вяленом, сушеном или консервированном виде. Желательно сочетать ее с рыбой, натуральной соей и рисом. Из нее готовят салаты, супы, гарниры, соусы, чай, цукаты, начинки и даже пастилу.

В лечебной кулинарии обычно используют сушеную, квашеную и консервированную ламинарию. Для приготовления блюд из сушеной морской капусты ее предварительно замачивают на 10–12 часов в холодной воде, после чего промывают. Замороженную ламинарию оттаивают в воде комнатной температуры, а затем вымачивают в течение 5 часов, чтобы удалить избыток йода и солей.

Основой питания при заболеваниях щитовидной железы являются также **злаковые**. Из них можно готовить любые каши, но без масла. В крайнем случае, можно добавить немного растительного масла. Блюда из злаковых можно обогащать тертой морковью, яблоками и молотыми орехами. Полезны грецкие, кедровые и лесные орехи, а также кешью, кунжут, семена льна и подсолнечника.

Из молотой пшеницы, овсяной и гречневой крупы рекомендуется готовить кисели, использовать проросшие зерна

пшеницы, овса и ячменя, добавляя их в овощные салаты. В пищу желательно употреблять ржаной хлеб, а также хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола.

При заболеваниях щитовидной железы, а также для профилактики йододефицита полезны любые **овощи**, особенно с очищающими свойствами, такие как горох, морковь, редис, редька, свекла, спаржа, сельдерей и др. Из доступных для наших широт овощей можно приготовить салаты, рагу и винегреты. Тертая морковь, сырая или запеченная в духовке свекла, отваренный или запеченный в кожуре молодой картофель обладают не меньшим количеством витаминов и микроэлементов, чем тропические растения. Для супов лучше использовать овощные отвары на основе кабачков, картофеля, брюссельской и цветной капусты, стручковой фасоли, которые можно рассматривать в качестве соков.

Полезны и бобовые культуры, которые желательно употреблять 1 раз в неделю.

Не следует забывать и о **фруктах**, которые рекомендуют употреблять при нарушении функции щитовидной железы. Так, плоды инжира очень питательны и легко усваиваются организмом. Свежие соплодия инжира содержат аскорбиновую кислоту, витамины С и группы В, каротин, пектин, минеральные вещества (калий, кальций, магний, фосфор, железо), белки, сахара, жиры и клетчатку.

При заболеваниях щитовидной железы, сопровождающихся нарушениями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, соплодия инжира рекомендуется употреблять в свежем виде. В лечебном питании используют ягоды и цветки этого растения.

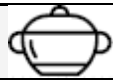
При заболеваниях щитовидной железы важна хурма как естественный источник йода и витаминов.

Калина благоприятно действует на обмен веществ, психику и практически все системы, которые затрагиваются при заболеваниях щитовидной железы: сердце, сосуды, верхние дыхательные пути, почки, печень.

Ягоды клюквы обладают противовоспалительными, антитоксическими, мочегонными, антисклеротическими и антисептическими свойствами.

Плоды рябины оказывают антисклеротическое, противовоспалительное, кровоочистительное и антитоксическое действие, что важно при заболеваниях щитовидной железы. Рекомендуется ежедневно съедать 50–100 г свежих плодов за 30 минут до еды как поливитаминное средство.

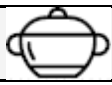
Салаты и закуски



Салат из горошка и яблок

100 г консервированного зеленого горошка, 2–3 яблока, 1 морковь, 50 мл нежирного йогурта, 1 пучок укропа

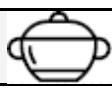
Зеленый горошек соединить с нарезанными кусочками яблоками и тертой морковью, добавить йогурт, посолить, перемешать и украсить нарезанным укропом.



Салат из листьев латука с черносливом

100 г листьев салата латук, 50 г чернослива, 6–8 ядер грецких орехов, 50 г сметаны

Листья салата мелко нарезать, смешать с размоченным и нарезанным черносливом, заправить сметаной, перемешать. Салат посыпать измельченными грецкими орехами.



Салат из листьев латука с огурцами

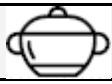
100 г листьев салата латук, 2 огурца, 7–8 маслин, 50 мл растительного масла

Листья салата нарезать, смешать с нашинкованными огурцами, добавить маслины и заправить растительным маслом.

Салат с листьями одуванчика

100 г листьев одуванчика, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3 редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла

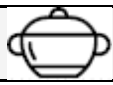
Листья одуванчика замочить в подсоленной воде для удаления горечи на 30 минут, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, крупно нарезать. Добавить измельченный зеленый лук и редис, посолить, заправить сметаной, майонезом и растительным маслом. Перед подачей на стол украсить натертым на крупной терке яйцом и нарезанной зеленью укропа.



Салат из моркови с листьями одуванчика и крапивы

50 г листьев одуванчика, 50 г листьев крапивы, 2 моркови, 50 г сметаны, соль

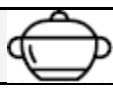
Листья одуванчика замочить в подсоленной воде для удаления горечи на 30 минут, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, крупно нарезать. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем отжать, промыть, мелко нарезать. Зелень растереть с солью. Добавить тертую морковь, заправить сметаной и перемешать.



Салат из сельдерея с крапивой

100 г корня сельдерея, 50 г листьев крапивы, 1/2 луковицы, 100 мл кефира, 1 пучок укропа, соль

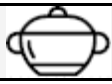
Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем отжать, промыть, мелко нарезать. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук и зелень укропа мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, залить кефиром и перемешать.



Салат из редиса с ботвой

5–6 шт. редиса с ботвой, 1 ст. л. измельченных грецких орехов,100 г сыра, 50 мл оливкового масла, сок 1/2 лимона

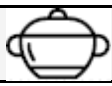
Редис с ботвой тщательно промыть, мелко нарубить. Добавить измельченные орехи, тертый сыр. Салат заправить маслом и лимонным соком, перемешать.



Салат из листьев свеклы

100 г листьев свеклы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. л. растительного масла, соль

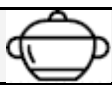
Листья свеклы, зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нарезать, посолить, слегка размять и оставить на 2–3 минуты, чтобы выделился сок, после чего заправить растительным маслом. Перед подачей на стол украсить натертым на крупной терке яйцом.



Салат из огурцов с болгарским перцем

3–4 огурца, 2 болгарских перца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 мл растительного масла, соль по вкусу

Огурцы нарезать мелкими кубиками, болгарский перец – тонкой соломкой. Добавить мелко нарубленную зелень, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из огурцов с творогом

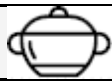
5 огурцов, 1/2 луковицы, 100 г творога, 1 ст. л. нежирного йогурта, соль, молотый черный перец по вкусу

Огурцы нарезать кружочками, посолить и оставить на 3–4 минуты для выделения сока, после чего слить его. Добавить творог и йогурт, посолить, поперчить и перемешать. Перед подачей на стол салат украсить кольцами лука.

Редька с клюквенным соком

100 г редьки, 50 мл клюквенного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль

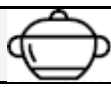
Редьку очистить, натереть на крупной терке, добавить клюквенный сок и растительное масло, перемешать, посолить. Дать салату настояться в течение 1 часа.



Салат из редьки с сыром

200 г редьки, 1 отварная морковь, 50 г сыра, 50 г майонеза, соль, специи по вкусу

Редьку и морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить соль, специи, майонез, перемешать. Салат посыпать тертым сыром.



Салат со свеклой слоеный

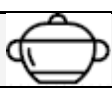
1 свекла, 3 моркови, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, 50 г сметаны, соль

Свеклу и морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке. Затем выложить в салатник слоями, каждый слой посолить, смазать сметаной и посыпать тертым сыром. Поверхность салата полить сметаной и посыпать натертым на крупной терке яйцом.

Салат из свеклы с черносливом

100 г свеклы, 50 г чернослива, 10–12 ядер грецких орехов, 50 г сметаны, 1/2 ч. л. лимонного сока, соль

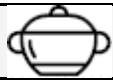
Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке. Смешать с размоченным и нарезанным черносливом и измельченными грецкими орехами. Добавить соль, лимонный сок, заправить сметаной и перемешать.



Салат из морской капусты с майонезом

150 г консервированной морской капусты 50 г домашнего майонеза, 1 пучок укропа

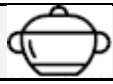
Морскую капусту выложить на блюдо, залить майонезом и посыпать мелко нарезанным укропом.



Салат из сушеной морской капусты

100 г сушеной морской капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

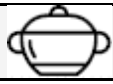
Морскую капусту отварить в подсоленной воде в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, охладить, нарезать соломкой. Морковь и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить морскую капусту, соль, перец, перемешать. Салат украсить рубленой зеленью петрушки и укропа.



Салат из морской капусты с морковью

150 г консервированной морской капусты, 1 морковь, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок укропа, 50 г деликатесного майонеза, специи по вкусу

Морковь отварить, очистить, натереть на терке, смешать с консервированной морской капустой. Салат заправить майонезом, добавить специи, перемешать. Сверху посыпать натертым на крупной терке яйцом и мелко нарезанным укропом.



Салат из свеклы с морской капустой

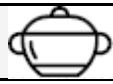
1 свекла, 100 г консервированной морской капусты, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, соль, специи

Свеклу отварить, натереть на мелкой терке. Смешать с консервированной морской капустой, добавить соль, специи, заправить растительным маслом и перемешать. Подавать, украсив мелко нарезанным укропом.

Салат из овощей с морской капустой

150 г консервированной морской капусты, 2 картофелины, 1/2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 мл растительного масла, 4 листа салата, 1 пучок зелени укропа

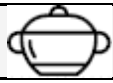
Картофель, свеклу и морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Морскую капусту, лук и отварное яйцо мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль и специи, заправить растительным маслом, перемешать. Салат выложить на блюдо. Украсить листьями салата и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



Салат с кальмарами

300 г филе кальмаров, 4 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г домашнего майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу

Филе кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде, остудить, нарезать. Отварной картофель и соленые огурцы нарезать кубиками. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить зеленый горошек, мелко нарезанную зелень, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.



Салат из морской капусты с рыбой

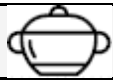
150 г консервированной морской капусты, 100 г отварной морской рыбы, 1 отварная морковь, 1 пучок укропа, майонез

Морскую капусту мелко нарубить. Отварную рыбу нарезать ломтиками. Отварную морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, перемешать. Салат украсить рубленой зеленью укропа.

Салат из кальмаров с морской капустой

100 г кальмаров, 100 г консервированной морской капусты, 1/2 пучка зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г майонеза, соль, специи по вкусу

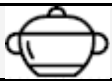
Кальмаров отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, охладить, крупно нарезать. Соединить с морской капустой, залить майонезом, добавить соль и специи, перемешать и украсить мелко нарезанной зеленью.



Салат из овощей с мясом

100 г отварной говядины, 100 г моркови, 2 картофелины, 2 огурца, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, специи по вкусу

Морковь и картофель отварить, нарезать кубиками. Смешать с нарезанными огурцами и мясом, добавить зеленый горошек, измельченный лук, соль, специи, заправить сметаной, перемешать. Салат посыпать натертым на крупной терке яйцом и украсить рубленой зеленью петрушки и укропа.



Помидоры, фаршированные листьями латука

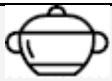
5 помидоров, 8–10 листьев салата латук, 1/2 луковицы, 50 г сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу

Листья салата нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным луком, заправить 2 ст. л. сметаны. У помидоров срезать основания, вырезать часть мякоти, наполнить салатной массой. Мякоть помидоров растереть с оставшейся сметаной, посолить и поперчить, перемешать, выложить на фаршированные помидоры и оставить на 10 минут, после чего подать на стол.

Перец, фаршированный овощами

5 болгарских перцев, 4 помидора, 3 огурца, 50 г редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи

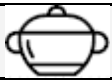
Болгарский перец очистить от плодоножки и семян. Помидоры, огурцы, редис, зеленый лук, зелень и яйцо мелко нарезать, добавить соль, специи, заправить растительным маслом и перемешать. Полученной массой начинить перец, оставить на 30 минут, а затем подать на стол.



Картофель, фаршированный кальмарами с морской капустой

5 картофелин, 50 г отварных кальмаров, 50 г консервированной морской капусты, 1 морковь, 1/4 луковицы, 100 мл томатного соуса, растительное масло, соль

Картофель очистить, отварить, охладить, вырезать часть мякоти. Морковь и лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанных отварных кальмаров, рубленую морскую капусту, соль, перемешать. Картофель наполнить начинкой, полить томатным соусом. Подавать на стол в холодном виде.



Помидоры, фаршированные редисом и огурцами

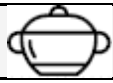
4 помидора, 50 г редиса, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 мл нежирного йогурта, соль, специи по вкусу

У помидоров срезать верхушки, вырезать часть мякоти. Редис, огурцы и зеленый лук мелко нарубить, добавить рубленое яйцо, йогурт, соль, специи, хорошо перемешать. Полученной массой наполнить помидоры и прикрыть срезанными верхушками.

Помидоры, фаршированные кальмарами

5 помидоров, 100 г отварных кальмаров, 100–150 г консервированной морской капусты, 1 луковица, 1 пучок укропа, 50 г майонеза, соль, специи по вкусу

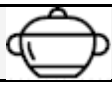
У помидоров срезать верхушку, вырезать часть мякоти. Морскую капусту соединить с мелко нарезанными отварными кальмарами, рубленым луком, добавить соль, специи, немного майонеза и перемешать. Помидоры наполнить полученной массой, полить майонезом и украсить нарезанным укропом.



Яйца, фаршированные кальмарами

3–4 яйца, 50 г консервированной морской капусты, 50 г кальмаров, 100 г домашнего майонеза, 1 пучок зелени петрушки

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль. Желтки смешать с нарезанными отварными кальмарами, морской капустой, солью и специями, добавить немного майонеза, перемешать. Полученной массой начинить белки, выложить на блюдо и полить майонезом. Украсить рубленой зеленью петрушки.



Бутерброды со скумбрией

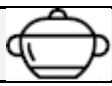
150 г консервированной скумбрии, 3 грецких ореха, 2 зубка чеснока, 50 г майонеза, 300 г ржаного хлеба, 1 пучок петрушки

Скумбрию освободить от костей, филе размять вилкой, соединить с частью рубленых орехов. В подготовленную массу добавить измельченный чеснок, майонез, перемешать. Хлеб нарезать ломтиками, выложить полученную массу и посыпать оставшимися рублеными орехами. Готовые бутерброды выложить на плоское блюдо и украсить рубленой зеленью петрушки.

Бутерброды с сайрой

150 г консервированной сайры, 2 яблока, 300 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 8–10 маслин без косточек, 1 пучок петрушки

Рыбу освободить от костей, размять филе вилкой, соединить с очищенными и натертыми на крупной терке яблоками. Хлеб нарезать ломтиками, смазать сливочным маслом, сверху ровным слоем выложить полученную смесь. Готовые бутерброды украсить маслинами и рубленой зеленью петрушки.



Бутерброды с мясом крабов

400 г мяса крабов, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 400 г ржаного хлеба, 4 помидора, 5–6 листьев салата, 1 пучок укропа, соль

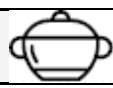
Мясо крабов нарезать соломкой, соединить с измельченными яйцами, добавить кукурузу, майонез, посолить, перемешать. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, сверху выложить ровным слоем половину полученной массы, накрыть листьями салата и распределить оставшуюся массу. Готовые бутерброды выложить на плоское блюдо, украсить кружочками помидоров и рубленым укропом.

Супы

Суп из спаржи с крапивой

400 мл бульона, 100 г побегов спаржи, 50 г листьев крапивы, 3 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 50 мл сливок, 1/2 пучка укропа, соль, специи

Побеги спаржи очистить, нарезать кусочками. Листья крапивы замочить в кипятке на 5 минут, затем промыть и нашинковать. Картофель очистить, нарезать, положить в кипящий бульон, варить 10 минут. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, добавить в кастрюлю к картофелю, варить 5 минут. Затем добавить подготовленную крапиву и спаржу, соль, специи и варить до готовности. Готовый суп заправить сливками и посыпать рубленой зеленью укропа.



Суп рисовый с огурцами

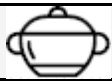
300 мл бульона, 100 мл молока, 50 г риса, 3 огурца, 1 морковь, 1/2 луковицы, сметана, 1 пучок зелени укропа, соль, специи по вкусу

Предварительно замоченный рис положить в кипящий бульон, варить 10 минут. Влить молоко, добавить нарезанные соломкой огурцы, морковь и лук, довести до кипения и варить еще 10 минут. Всыпать соль, специи, снять с огня и дать настояться в течение 15 минут. Готовый суп разлить в порционные тарелки, положить в каждую немного сметаны и зелени укропа.

Суп гороховый

300 мл мясного бульона, 50 г отварной телятины, 50 г гороха, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, специи по вкусу

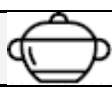
Горох предварительно замочить, затем выложить в кастрюлю с кипящим бульоном и варить до готовности. Добавить нарезанные морковь, корень петрушки, лук, варить 10 минут. Затем добавить отварную телятину, соль, специи, сливочное масло, варить 5 минут. Всыпать зелень петрушки и укропа и снять с огня.



Суп грибной с морской капустой

500 мл овощного бульона, 100 г грибов, 100 г консервированной морской капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1/2 луковицы, 1 желток сваренного вкрутую яйца, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, специи

Грибы нарезать ломтиками, обжарить в сливочном масле вместе с нарезанным луком, посыпать мукой, влить немного овощного бульона, тушить 2 минуты. Оставшийся овощной бульон довести до кипения, добавить нарезанный картофель, варить 5 минут. Затем добавить нарезанную морковь, варить еще 5 минут. Выложить в кастрюлю к овощам тушеные грибы с луком, добавить измельченную морскую капусту, соль, специи, варить 5 минут. В готовый суп добавить рубленую зелень и измельченный желток отварного яйца.

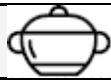


Холодный борщ с кальмарами

2 л воды, 200 г кальмаров, 2 свеклы, 1 морковь, 2 огурца, 2 яйца, 100 г нежирной сметаны, 50 мл уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, сахар, соль и специи по вкусу

Кальмаров очистить от пленки, промыть и варить в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут, затем остудить и нарезать соломкой. Свеклу и морковь нарезать соломкой. Свеклу выложить в кастрюлю, добавить немного воды и припустить до мягкости. Морковь припустить отдельно. Подготовленные овощи опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, сахар, уксус, довести до кипения, охладить. Огурцы очистить от кожуры, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарубить. Зеленый лук измельчить. Кальмаров, огурцы, яйца и лук разложить в

порционные тарелки, залить охлажденным борщом, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.



Холодный борщ с морскими гребешками

500 мл воды, 200 г филе морских гребешков, 1 свекла, 1 морковь, 2 огурца, 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 1 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. столового уксуса, 1/2 ч. л. сахара, соль

Филе морских гребешков отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут, затем охладить и нарезать ломтиками. Отвар процедить. Свеклу отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь очистить, натереть на крупной терке и припустить до мягкости. Отвар, оставшийся от морских гребешков, довести до кипения, добавить подготовленные свеклу и морковь, сахар, соль, уксус, варить 1 минуту, снять с огня и охладить. Огурцы очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать. Зеленый лук и укроп измельчить. Яйцо, измельченный лук, нарезанные огурцы, кусочки морского гребешка разложить в порционные тарелки, залить холодным борщом, заправить сметаной и посыпать измельченным укропом.

Уха из морской рыбы

2 л воды, 1 кг морской рыбы, 2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1 пучок укропа, 3 лавровых листа, соль, молотый черный перец по вкусу

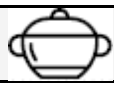
Рыбу очистить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, добавить нарезанный лук и измельченный корень петрушки, лавровый лист, соль, перец и варить в течение 30 минут. Готовую уху разлить в порционные тарелки, посыпать рубленой зеленью укропа.

Окрошка с морской капустой

500 мл хлебного кваса, 100 г консервированной

морской капусты, 50 г отварной говядины, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 огурец, 1 яйцо, нежирный йогурт, лимонный сок, соль и специи по вкусу

Картофель и морковь очистить, отварить, нарезать кубиками. Такими же кубиками нарезать отварную говядину. Лук и огурец очистить, мелко нарубить. Яйцо сварить вкрутую, нарезать. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, добавить рубленую морскую капусту, залить хлебным квасом и дать настояться в течение 15–20 минут. Окрошку заправить йогуртом и лимонным соком, посолить и добавить специи.

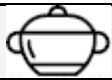


Похлебка из редьки на квасе

100 г редьки, 500 мл хлебного кваса, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, соль

Редьку очистить, натереть на крупной терке, посолить, заправить растительным маслом, перемешать, залить хлебным квасом. Перед подачей на стол посыпать нарезанным зеленым луком и зеленью укропа.

Блюда из мяса

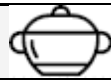


Рулеты мясные с морской капустой

150–200 г говядины, 100 г консервированной морской капусты, 1 морковь, 1/2 луковицы, 1 пучок укропа, растительное масло, соль, специи по вкусу

Говядину отварить одним куском, затем нарезать ломтиками. Морковь натереть на терке, лук нарезать, обжарить все вместе в масле. Добавить рубленую морскую капусту, соль, специи, перемешать. Полученную массу выложить на ломтики мяса, свернуть их рулетиками, края закрепить шпажками. Приготовленные рулеты обжарить в масле со всех сторон. Подавать, посыпав нарезанным укропом.

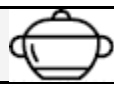
Блюда из рыбы и морепродуктов



Рыба отварная

600 г филе морской рыбы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 1/2 лимона, 50 г сливочного масла, 2 лавровых листа, соль, черный перец горошком по вкусу

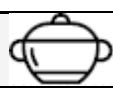
Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю. Добавить сливочное масло, лавровый лист, соль, черный перец горошком, мелко нарезанные морковь, корень сельдерея и лук, сверху положить нарезанный кружочками лимон и залить водой. Затем накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности.



Форель фаршированная

1 кг форели, 200 г копченой корейки, 100 г зеленой фасоли, 2 моркови, 1 ст. л. сливочного масла, базилик, соль, молотый черный перец по вкусу

Рыбу промыть, натереть смесью соли и черного перца. Корейку нарезать соломкой и смешать с фасолью. Полученной массой нафаршировать форель. Базилик нарубить, морковь нарезать кружочками. Подготовленную рыбу выложить на смазанный сливочным маслом лист фольги, вокруг выложить морковь и базилик, края фольги соединить и плотно сжать. Запекать рыбу в духовке 35 минут.

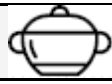


Треска запеченная

500 г филе трески, 500 г савойской капусты, 1 ст. л. сливочного масла, 50 мл растительного масла, тимьян, соль, молотый черный перец по вкусу

Растительное масло влить в сковороду, разогреть, положить нашинкованную капусту и тимьян, пассеровать, постоянно

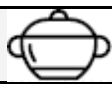
помешивая, до мягкости. Капустную смесь разделить на 4 части, каждую выложить на лист пергамента. Сверху выложить филе трески, посолить, поперчить, положить по кусочку сливочного масла, края пергамента соединить и плотно сжать. Запекать рыбу в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут.



Минтай с овощами

500 г филе минтая, 2 луковицы, 3 моркови, 5 помидоров, 40 г сыра, 2 грецких ореха, 150 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу

Рыбу промыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать кружочками. Подготовленные ингредиенты выложить слоями в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить и поперчить. Сыр натереть на терке, соединить с рублеными орехами, посыпать блюдо полученной смесью, залить майонезом и запекать в разогретой духовке 40 минут. Подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки.



Рыба, тушенная в горшочках

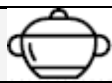
300–400 г филе морской рыбы, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 2 ст. л. муки, 600 мл молока, 50 мл растительного масла, 3 лавровых листа, соль, молотый черный перец по вкусу

Рыбу промыть, нарезать ломтиками, натереть смесью соли и черного перца, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон. Лук нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета, зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты выложить в порционные горшочки, добавить лавровый лист, залить молоком и тушить в разогретой духовке 10 минут.

Рыба, запеченная под сыром

300–400 г филе морской рыбы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сыра, 100 г майонеза, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль по вкусу

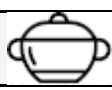
Рыбу промыть, разрезать на порционные куски. Лук нарезать кольцами, картофель – кружочками, морковь натереть на крупной терке. Подготовленную рыбу выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, сверху слоями – картофель, лук и морковь, посолить, залить майонезом и запекать в разогретой духовке 25 минут. Сыр натереть на терке и посыпать им блюдо за 5 минут до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.



Рыба, запеченная с баклажанами

500 г филе морской рыбы, 2 луковицы, 3 баклажана, 1 пучок петрушки, базилик, 100 мл белого вина, 100 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук нарезать кольцами, баклажаны – кружочками, базилик измельчить. Рыбу промыть, нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты выложить слоями в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить и поперчить. Запекать в духовке в течение 10 минут. Затем добавить сметану, лавровый лист, влить белое вино и запекать в духовке еще 30 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

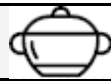


Семга в белом соусе

500 г семги, 150 г брокколи, 100 мл белого сухого вина, 100 мл сливок, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки, сушеный базилик, сушеный эстрагон, карри, соль по вкусу

Соль, специи сушеные травы соединить, натереть этой смесью нарезанную порционными кусками рыбу, выложить ее в смазанную растительным маслом форму, вокруг поместить брокколи, полить вином и сливками, запекать в разогретой духовке 20 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью

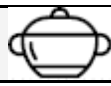
петрушки.



Зразы из лосося

500 г филе лосося, 1 ч. л. тертого имбиря, 2 ст. л. семян кунжута, 1 пучок петрушки, лук-порей, 50 мл соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

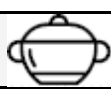
Филе лосося пропустить через мясорубку, смешать с измельченным луком-пореем, соевым соусом, имбирем, солью и перцем, сформовать зразы, обвалять в семенах кунжута. Выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые зразы посыпать рубленой зеленью петрушки.



Суфле из креветок

300–400 г очищенных креветок, 4 яйца, 50 г муки, 100 мл белого сухого вина, 100 мл сливок 20 %-й жирности, 70 г сливочного масла, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 2 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

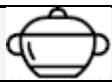
Креветок отварить в 300 мл кипящей подсоленной воды. Бульон процедить. Муку обжарить в 50 г сливочного масла, добавить 200 мл бульона, вино, сливки и, перемешивая, довести соус до кипения. Добавить горчицу, разведенную в холодной воде, соль, перец, варить 5 минут. Снять с огня, слегка остудить. Взбить яичные желтки и влить в них тонкой струйкой, непрерывно помешивая, горячий соус. Добавить креветок, ввести взбитые в пену белки, аккуратно перемешать. Массу выложить в смазанную оставшимся маслом форму, запекать в предварительно разогретой духовке 35 минут. Подавать на стол горячим.



Мидии в томатном соусе

300 г мидий, 1 морковь, 1 луковица, 70 мл растительного масла, 150 мл томатного соуса, 1 пучок петрушки, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец

Мидии очистить, промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Затем обжарить в 50 мл растительного масла до выделения сока, после чего слить его, добавить оставшееся масло и жарить, перемешивая, до появления золотистой корочки. Выложить мидии на блюдо, посолить и поперчить. Морковь натереть на терке, лук нарезать полукольцами, обжарить в оставшемся в сковороде масле. Добавить томатный соус и мидии, перемешать, тушить 2–3 минуты. Подавать, полив лимонным соком и посыпав рубленой зеленью петрушки.

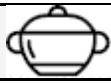


Креветки в томатном соусе

300–400 г очищенных креветок, 3 помидора, 40 г корня сельдерея, 1/2 луковицы, 1 пучок укропа, 3 сваренных вкрутую яйца, 5 листьев салата, растительное масло, соль

Креветок отварить. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить тертый корень сельдерея, жарить 2 минуты. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, тушить 15 минут. В приготовленный томатный соус выложить креветок, посолить, тушить 2 минуты. Выложить на блюдо, выстеленное листьями салата, украсить ломтиками отварных яиц и зеленью укропа.

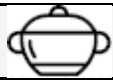
Блюда из овощей



Сельдерей с грибами

150 г корня сельдерея, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль, специи

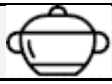
Лук и грибы нарезать, обжарить в масле. Добавить тертый корень сельдерея, тушить 15 минут. При необходимости влить немного воды. Посыпать мукой, перемешать, прогреть 5 минут. Добавить соль, специи, перемешать и снять с огня.



Сельдерей с помидорами

100 г корня сельдерея, 4–5 помидоров, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль

Корень сельдерея очистить, натереть на терке, обжарить в растительном масле. Добавить крупно нарезанные помидоры, тушить 15 минут. Посыпать мукой, перемешать, прогреть 5 минут. Добавить сметану, сахар, соль, перемешать и тушить еще 5 минут. Подавать, посыпав нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Омлет с зеленым горошком

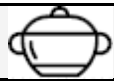
100 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Зеленый горошек прогреть в собственном соку, слить жидкость. Горошек выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, залить взбитым яйцом, посолить, поперчить и жарить под крышкой до готовности.

Омлет с грибами и морковью

100 г шампиньонов, 2 моркови, 1 луковица, 3 яйца, 30 мл молока, 50 мл растительного масла, соль по вкусу

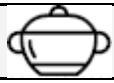
Шампиньоны и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить тертую морковь, тушить до готовности, посолить. Яйца слегка взбить с молоком и солью, залить тушеные овощи с грибами, накрыть сковороду крышкой и готовить омлет 5–7 минут.



Спаржа, запеченная с сыром

100 г спаржи, 1 помидор, 50 г сыра, 1 пучок укропа, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. панировочных сухарей, соль, специи по вкусу

Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде 2 минуты, нарезать, выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Сверху выложить нарезанный кружочками помидор, посыпать солью, специями и тертым сыром. Запекать в предварительно разогретой духовке 15 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью укропа.



Кабачки, фаршированные морской капустой

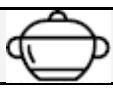
2 кабачка, 50 г отварного риса, 100 г консервированной морской капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок укропа, 100 г томатного соуса, 20 мл растительного масла, соль

Кабачки вымыть, разрезать вдоль, вырезать часть мякоти. Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать, обжарить все вместе в масле. Добавить рубленую морскую капусту, отварной рис, соль, перемешать. Полученной массой наполнить кабачки, выложить их в смазанную маслом форму, полить томатным соусом, запекать в предварительно разогретой духовке 40 минут. Подавать, посыпав нарезанной зеленью укропа.

Перец, фаршированный морской капустой

6 болгарских перцев, 50 г морской рыбы, 100 г консервированной морской капусты, 1 отварная морковь, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. томатного соуса, соль, специи по вкусу

Болгарский перец очистить от семян. Морскую капусту смешать с тертой морковью, нарезанным зеленым луком и нарезанной тонкими ломтиками отварной рыбой, заправить томатным соусом, посолить, добавить специи. Полученной массой начинить перцы, выложить в сотейник (установить вертикально, чтобы начинка не выпадала), влить немного воды, накрыть крышкой, тушить 10 минут.



Запеканка морковно-творожная

200 г моркови, 150 г творога, 50 г манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г сметаны, соль, сахар по вкусу

Морковь очистить, нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве воды с 1 ст. л. масла, после чего пропустить через мясорубку. Добавить манную крупу, протертый творог, яйцо, соль, сахар, перемешать. Смазать форму 1 ст. л. масла, выложить подготовленную массу, полить оставшимся растопленным маслом и запекать в предварительно разогретой духовке 40 минут. Запеканку подавать на стол со сметаной.

Омлет со спаржей и зеленым горошком

50–70 г спаржи, 50 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 50 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 пучок укропа, соль по вкусу

Спаржу отварить, нарезать, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить зеленый горошек. Яйца взбить с молоком, всыпать муку, посолить и еще раз взбить. Яичной смесью залить спаржу с зеленым горошком, сковороду

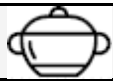
накрыть крышкой и готовить омлет 5–7 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью укропа.

Выпечка

Сырники с хурмой

2–3 хурмы, 500 г творога, 80–100 г муки, 100 г сметаны, 50 мл растительного масла, 50 г панировочных сухарей, 1/2 ч. л. соли, сахар

Плоды хурмы очистить от кожицы, удалить косточки, мякоть нарезать. Растереть творог, добавить муку, соль, сахар, нарезанную мякоть хурмы и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать сырники, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле до образования румяной корочки. Подавать на стол со сметаной.

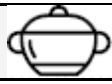


Запеканка творожная с листьями одуванчика

50 г листьев одуванчика, 50 г листьев крапивы, 200 г творога, 50 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. манной крупы

Листья одуванчика залить холодной подсоленной водой на 30 минут, затем отжать, мелко нарезать. Листья крапивы залить кипятком на 5 минут, промыть, отжать, мелко нарезать. Подготовленную зелень смешать с творогом. Выложить полученную массу в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную манной крупой, сверху полить сметаной, поставить в разогретую духовку и запекать до появления румяной корочки.

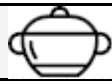
Десерты



Желе из яблок с рябиной

3 яблока, 1 ст. л. ягод рябины, 600 мл воды, 80 г сахара, 15 г желатина

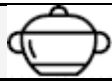
Ягоды рябины и нарезанные яблоки пропустить через соковыжималку, полученный сок охладить. Выжимки переложить в эмалированную посуду, залить горячей кипяченой водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 минут. Отвар процедить, добавить сахар, перемешать. Влить охлажденный сок и предварительно растворенный желатин, хорошо перемешать, разлить в формочки и охладить до застывания.



Желе из калины

1 л сока калины, 800 г сахара

Калиновый сок влить в эмалированную посуду, добавить сахар и нагревать при постоянном помешивании до полного его растворения. Затем процедить через марлю, снова поставить на огонь и варить еще 30–40 минут, после чего охладить.



Мусс из хурмы

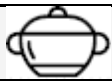
2–3 хурмы, 400 мл воды, 50 г сахара, 15 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа

Хурму промыть, протереть через сито. Полученное пюре переложить в эмалированную емкость, залить горячей кипяченой водой, всыпать сахар, поставить на огонь, довести до кипения. Снять с огня, влить предварительно растворенный в небольшом количестве воды желатин, добавить лимонную кислоту, взбить. Массу выложить в формочки и охладить до застывания.

Клюква со взбитыми сливками и грецкими орехами

100 г клюквы, 60 г взбитых сливок, 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, сахарная пудра

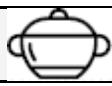
Ягоды клюквы выложить в розетку, посыпать сахарной пудрой. Украсить взбитыми сливками и измельченными грецкими орехами.



Творожная масса с клюквой и морковью

100 г творога, 2 моркови, 50 г клюквы, сахар или мед по вкусу

Ягоды клюквы тщательно размять деревянной ложкой. Морковь натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соединить с творогом, добавить сахар и хорошо перемешать.

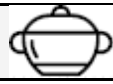


Творожная масса с желе

100 г творога, 50 мл фруктового желе, 50 мл сливок, сахар по вкусу

Творог тщательно растереть с сахаром, добавить сливки, хорошо перемешать. Творожную массу выложить в вазочку, сверху выложить кусочки фруктового желе и сразу подать на стол.

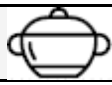
Напитки



Сок калиновый

500 г ягод калины, сахар по вкусу

Ягоды калины промыть холодной водой, обсушить на салфетке, выложить в эмалированную посуду, слегка размять. Добавить сахар по вкусу и дать постоять, после чего слить выделившийся сок.



Напиток витаминный из рябины

1 кг ягод рябины, 500 мл воды, сахар

Ягоды рябины перебрать, промыть, выложить в эмалированную посуду, залить водой, плотно закрыть крышкой, довести до кипения и варить 20 минут. Отвар процедить, ягоды отжать. В отвар добавить сахар, нагреть до его полного растворения, затем остудить. Готовый напиток хранить в холодильнике не более суток.

Лечебное питание при анемии

Анемия представляет собой патологию, при которой наблюдается снижение гемоглобина и количества эритроцитов в крови. Основные признаки заболевания: слабость, усталость, головокружение, повышенное сердцебиение, одышка. Существует множество разнообразных видов анемии: железодефицитная, фолиеводефицитная, B_{12}-дефицитная и т. д. У женщин анемия встречается чаще, чем у мужчин. Это связано с ежемесячной потерей крови при менструации (особенно если кровотечения обильные и длительные), с беременностью и родами, а также с несбалансированным питанием при стремлении снизить вес. Наиболее часто встречается железодефицитная анемия.

Причин возникновения анемии может быть несколько: недостаточное количество белка и железа в организме, кровотечения, нехватка витаминов, прием некоторых видов антибиотиков. Гастриты, воспалительные заболевания кишечника, глистные инвазии также могут быть причиной возникновения анемии.

При этом заболевании очень важно придерживаться сбалансированной диеты, богатой железом (не менее 20 мг в сутки), витаминами, белками, аминокислотами, что стимулирует процесс кроветворения. Общая ценность и объем веществ, поступающих в организм в сутки: белки – 110 г, жиры – 110 г, углеводы – 450 г. Суммарная энергетическая ценность диеты при анемии должна составлять около 3000 ккал в сутки. Жиры отрицательно влияют на процесс кроветворения, поэтому их употребление при анемии следует снизить. Углеводы нужно употреблять, не превышая норму.

Не стоит забывать о продуктах, в которых содержится железо и витамины, способствующие усвоению железа из кишечника. При выборе таких продуктов важно учитывать не только содержание железа в том или ином компоненте, но и степень

усвояемости железа. Самое большое количество этого элемента содержится в мясных продуктах, но усваивается только 25–30 %. Из таких животных продуктов, как яйца и рыба, усваивается еще меньше железа – 10–15 %. А из растительных продуктов усваивается всего 1–7,5 %.

Говяжья печень – один из самых полезных субпродуктов, усваиваемый практически полностью. В печени много ценного белка, микроэлементов, аминокислот и витаминов практически всех групп. Для того чтобы получить суточную норму витаминов и минералов, достаточно есть всего 100 г говяжьей печени в день. В печени много меди, натрия, железа, кальция, цинка, фосфора, натрия, серы, кальция и калия. Именно поэтому говяжью печень рекомендуют включать в меню всем, кто болеет анемией.

Наличие в говяжьей печени гемового железа, входящего в состав человеческого гемоглобина, делает ее важнейшим продуктом для людей, страдающих железодефицитной анемией. А витамин С и медь, которых в ней также немало, способствуют наилучшему усвоению железа.

Приступая к приготовлению данного продукта, следует срезать с него крупные жилы и убрать пленку. Кроме того, следует соблюдать следующие правила.

• Перед приготовлением или во время него печень нельзя солить! Наличие соли на поверхности продукта провоцирует быстрое и обильное выделение сока. При этом печень становится сухой и жесткой.

• Продукт не следует слишком зажаривать или долго тушить, это отрицательно сказывается на его вкусовых качествах. Достаточно обжаривать печень по 1,5 минуты с каждой стороны на заранее разогретой сковороде.

• Для сохранения максимального количества полезных веществ печень лучше всего отваривать. Варят ее в как молоке, так и в воде.

Достаточное количество железа содержится также в **мясе** кролика, индейки, ягненка, в говяжьем языке, а также в **крупах** – гречневой, овсяной, пшенной и ячменной. К этому перечню можно добавить также куриное и говяжье мясо, рыбу (скумбрию, икру осетровых рыб, горбушу), яйца, шпинат, щавель, листья салата. Насытят организм железом такие **фрукты**, как яблоки, айва, абрикосы, хурма, сливы. Полезен при анемии хлеб из муки второго сорта.

Небольшое количество железа содержится в рисе, макаронах, зелени петрушки и укропа, в помидорах, свекле, моркови, капусте, в таких фруктах и ягодах, как арбуз, крыжовник, черешня, клубника.

Весьма полезен при железодефицитной анемии **мед**. Он на 40–60 % состоит из фруктозы, которая способствует лучшему усвоению железа в кишечнике. Врачи рекомендуют употреблять темный мед, в нем больше необходимых микроэлементов.

Витамины группы В, которые содержатся в пекарских и пивных дрожжах, субпродуктах, бобовых, мясе, рыбе, яичных желтках, твороге, тоже участвуют в процессе кроветворения. Они способствуют усвоению железа, поэтому важно насытить свой рацион продуктами, в которых эти вещества содержатся в достаточном количестве.

Витамин С – природный антиоксидант, способствует всасыванию железа, улучшает качество этого микроэлемента. Содержится в растительных продуктах, которые лучше всего употреблять в сыром виде: черная смородина, цитрусовые, капуста, болгарский перец, печеный картофель.

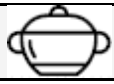
Недостаток в организме витамина B_{12} может привести к развитию анемии. Восполнить недостаток можно с помощью такого «лечебного коктейля»: 1 стакан молока, 1 ч. л. пивных дрожжей, 1 ч. л. меда.

Витамин B_6 стимулирует обмен веществ, участвует в усвоении белка, выработке эритроцитов и гемоглобина. Содержится в таких продуктах, как орехи, бобовые, мясо, рыба.

Витамин B_9 (фолиевая кислота) предупреждает развитие анемии. Содержится в цитрусовых, зеленых листьях овощей, в печени, меде, орехах, дрожжах.

При анемии специалисты рекомендуют резко ограничить употребление некоторых продуктов. Среди них жиры, жирное молоко, сдобные мучные изделия, чай, кофе, газированные напитки. Также необходимо исключить из рациона блюда, в которых содержится рассол и уксус: они разрушительно влияют на кровь. Кроме того, желательно не употреблять жирную птицу, мясо, рыбу и сало, говяжий и бараний жиры. При анемии опасным для здоровья и жизни является употребление алкоголя, особенно крепких напитков и суррогатных заменителей. Спиртные напитки способствуют возникновению осложнений в виде синдрома нарушения свертываемости крови.

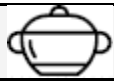
Салаты и закуски



Салат из капусты с морковью

150 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1 яблоко, 30 мл оливкового масла, соль, сахар, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки

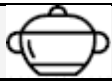
Капусту нашинковать, перетереть руками до выделения сока. Морковь и яблоко очистить, нарезать соломкой. Яблоко сразу полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, сахар, заправить оливковым маслом, перемешать. Салат украсить кружочками лимона и зеленью петрушки.



Салат из моркови со смородиной

400 г моркови, 150 г смородины, зелень петрушки, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар

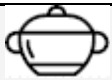
Морковь очистить, натереть на терке. Смородину вымыть, протереть через сито. Полученное пюре перемешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Салат полить сметаной и посыпать зеленью.



Салат из моркови с крапивой и чесноком

5 шт. моркови, 4 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. грецких орехов, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 4 зубка чеснока, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, грецкими орехами, чесноком, добавить лимонный сок. Салат посолить, заправить майонезом, перемешать и посыпать зеленым луком.

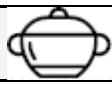


Салат из краснокочанной капусты с молодыми

листьями березы

1/2 кочана краснокочанной капусты, 3 ст. л. рубленых листьев березы, несколько зубков чеснока, 4 ст. л. сметаны, соль

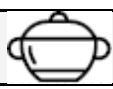
Краснокочанную капусту тонко нашинковать, посыпать солью и перетереть руками до выделения сока. Сметану соединить с измельченным чесноком и мелко нарубленными листьями березы. Капусту полить заправкой и перемешать.



Салат из свеклы, чернослива и лебеды

2 отварные свеклы, 10 шт. чернослива, 1 ст. л. изюма, листья лебеды, 1/2 стакана сметаны, соль

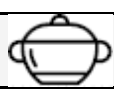
Отварную свеклу натереть на крупной терке. Добавить нарезанный чернослив, изюм, мелко нарубленные листья лебеды. Салат посолить, заправить сметаной, выложить в сотейник, прогреть под крышкой 5 минут, снять с огня и охладить.



Салат из болгарского перца с помидорами

4–5 болгарских перцев, 2 помидора, лук, растительное масло, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец

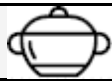
Помидоры ошпарить кипятком, затем сразу опустить в холодную воду, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Болгарский перец и лук нарезать тонкими полукольцами. Овощи соединить, посыпать солью, молотым перцем, полить соком лимона, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат с куриной печенью и виноградом

300 г куриной печени, 300 г крупного красного винограда, 2 зубка чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, листья салата, молотый черный перец, соль

Перемешать оливковое масло с пропущенным через пресс чесноком, дать настояться. Печень обжарить на среднем огне около 5–7 минут, добавить соль, перец, снять с огня, накрыть крышкой, оставить на 1–2 минуты. Затем нарезать кусочками. Виноградины разрезать пополам, удалить косточки. Виноград и печень выложить на листья салата, полить чесночным маслом.

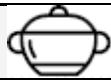


Икра овощная

1 морковь, 1 свекла, 1 яблоко, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, зеленый лук, 4 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. томатной пасты, сахар, соль

Очищенные морковь, свеклу, яблоко нарезать соломкой, белокочанную капусту и лук нашинковать. Подготовленные продукты соединить, выложить в сотейник с разогретым растительным маслом, тушить 10 минут. Затем влить кипящую воду, тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. Добавить томатную пасту, сахар, соль, тушить до готовности. Икру охладить до комнатной температуры. Подавать, посыпав зеленым луком.

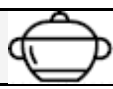
Супы



Суп из зелени с гранатовым соком

100 г зелени (укроп, сельдерей, петрушка, кинза, мята), 1 лук-порей, 1 луковица, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 1 стакан гранатового сока, мука, 1 ч. л. сахара, соль

В кастрюле вскипятить 300 мл воды. Лук-порей и репчатый лук очень мелко нарезать, положить в кипящую воду, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Добавить рубленую зелень, молотые грецкие орехи, муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды, гранатовый сок, соль, сахар, варить 5 минут.



Суп луковый на курином бульоне

1 л куриного бульона, 150 г молодого репчатого лука с перьями, 2 яйца, сыр, белый хлеб, 50 г сливочного масла, растительное масло, соль

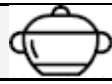
Лук нарезать тонкими кружочками, обжарить в масле. Влить горячий куриный бульон, посолить, варить 10 минут. Тщательно перемешивая, влить взбитые яйца, довести до кипения и снять с огня. Хлеб нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Суп подавать с гренками, посыпав тертым сыром.

Суп из говядины с курагой

2 л воды, 500 г говядины, 4 картофелины, 200 г кураги, 1–2 луковицы, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец

Говядину нарезать, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения и варить до готовности. Добавить картофель, нарезанный кубиками, варить 10 минут. Репчатый лук мелко

нарезать, обжарить в оливковом масле. Добавить томатную пасту, тушить 5 минут, затем выложить в суп. Добавить в суп промытую и нарезанную курагу, соль, перец, варить до готовности. В конце приготовления всыпать рубленую зелень.



Суп мясной с овощами

2,5 л воды, 300 г говядины, 2 картофелины, 3 помидора, 1 морковь, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1/4 кочана капусты, 1 луковица, зелень петрушки, 50 г сливочного масла, соль

Мясо и лук нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле. Затем влить горячую воду, варить до готовности мяса. Добавить нарезанный картофель, варить 5 минут. Затем добавить нарезанную морковь и коренья, варить еще 5 минут. Добавить нашинкованную капусту, нарезанные помидоры, варить до готовности. В конце приготовления посолить и всыпать рубленую зелень петрушки.

Суп из печени

1,5 л воды, 200 г телячьей печени, 200 г картофеля, 100 г кореньев (морковь, сельдерей, петрушка), 1 луковица, зелень петрушки, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, перец

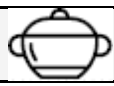
Печень очистить от пленки, пропустить через мясорубку, выложить в кастрюлю с разогретым маслом, обжарить, перемешивая. Добавить нарезанный лук, тушить 5 минут. Затем влить кипящую воду, добавить нарезанный картофель, коренья, варить 15 минут. Ввести муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды, довести до кипения, добавить соль, перец, варить 2 минуты. Всыпать рубленую зелень и снять с огня. Подавать суп с гренками из белого хлеба.

Суп с куриной печенью и фасолью

2 л воды, 700 г куриной печени, 2–3 картофелины,

200 г консервированной красной фасоли, 2 моркови, 1 луковица, чеснок, зелень, растительное масло, специи по вкусу, соль

Печень промыть, выложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, отварить до готовности, затем вынуть, обсушить и мелко нарезать. В бульон, оставшийся от печени, положить нарезанный картофель, варить 10 минут. Лук и морковь нарезать, обжарить в масле, выложить в суп. Добавить консервированную фасоль, измельченный чеснок, соль, специи, варить 5 минут. Всыпать рубленую зелень, добавить нарезанную куриную печень и снять с огня. Подавать суп со сметаной.



Похлебка из осетрины с грибами

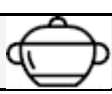
2 л воды, 300 г осетрины, 100 г грибов, 3 картофелины, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, сливочное масло, соль, перец, лавровый лист

Обработанную осетрину нарезать на порционные куски, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить нарезанный кубиками картофель, варить 10 минут. Лук и грибы нарезать, обжарить в масле, выложить в суп. Добавить соль, перец, лавровый лист, варить 10 минут. В конце приготовления лавровый лист вынуть, в суп всыпать рубленую зелень.

Суп кефирный с морковью

2 моркови, 1 стакан яблочного сока, 3 стакана кефира

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбивать в течение 2 минут.

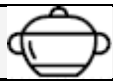


Суп кефирный с яблоками и черносливом

4 яблока, 4 ст. л. чернослива, 4 стакана кефира, 2 стакана воды, лимонный сок, сахар

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать

ломтиками, сразу же полить лимонным соком, чтобы не потемнели. Кожуру яблок положить в кастрюлю с кипящей водой, проварить в течение 6–7 минут. Отвар процедить, довести до кипения, добавить промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить ломтики яблок, чернослив без косточек, сахар, аккуратно перемешать.

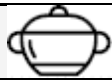


Суп кефирный со свеклой и курагой

4 стакана кефира, 1 стакан воды, 2 свеклы, 4 ст. л. мелко нарезанной кураги, 2 ч. л. меда, мускатный орех на кончике ножа

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и нарезанную курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех, варить 10 минут. Посуду закрыть крышкой, снять с огня, оставить до остывания. Затем добавить мед, влить кефир и хорошо взбить.

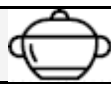
Блюда из мяса и субпродуктов



Рулетики из говядины с черносливом

500 г филе говядины, 150 г репчатого лука, 100 г чернослива, 30 г зелени, 100 г сливочного масла, соль, перец

Репчатый лук нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанный чернослив, рубленую зелень, перемешать. Говядину нарезать ломтиками, слегка отбить, посыпать солью и перцем. Выложить приготовленную начинку, свернуть рулетиками, обжарить в масле со всех сторон. Затем влить немного воды и довести до готовности под крышкой.



Бефстроганов

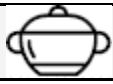
500 г постной говядины, 80 г лука, зелень, 25 г муки, 200 г сметаны, 120 г сливочного масла, 50 г томатного соуса, соль, перец по вкусу

Мясо промыть, очистить от сухожилий, нарезать небольшими ломтиками, отбить кулинарным молоточком и нарезать мелкой соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. Добавить мясо, посыпать солью и перцем, жарить 5–6 минут, перемешивая. Затем посыпать мукой, перемешать и жарить еще 3 минуты. Добавить сметану, томатный соус, тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Говядина тушеная

600 г говядины, 100 г шпика, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, 2 ломтика ржаного хлеба, 1/2 стакана муки, 1/4 стакана сметаны, 30 г сливочного масла, перец горошком, соль

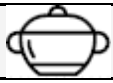
Мясо нарезать широкими ломтями, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле с обеих сторон. Морковь, коренья и лук нарезать, добавить нарезанный мелкими кубиками ржаной хлеб и горошины перца. Шпик нарезать тонкими ломтиками, выложить на дно широкой формы. Сверху выложить обжаренное мясо, на него – овощную смесь. Посолить, влить кипящую воду, чтобы она лишь покрывала овощи, закрыть форму крышкой или фольгой и поместить в духовку. Тушить 2–2,5 часа. За полчаса до готовности добавить сметану. Подавать, посыпав зеленью петрушки и укропа.



Телятина, тушенная с черносливом

400 г телятины, 70 г чернослива, 2 луковицы, зелень, 1/2 стакана томатного соуса, 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец

Подготовленную мякоть телятины нарезать на куски, посыпать солью, перцем и обжарить в оливковом масле до зарумянивания. Добавить лук, обжарить все вместе. Затем влить томатный соус и тушить под крышкой на небольшом огне 40–50 минут. При необходимости влить немного воды. Добавить нарезанный чернослив, соль, перец, тушить еще 15–20 минут. Подавать, посыпав зеленью.



Телятина с морской капустой

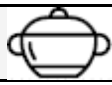
350 г мякоти телятины, 100 г сушеной морской капусты, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 мл соевого соуса, соль по вкусу

Сушеную морскую капусту положить в кастрюлю, залить большим количеством холодной воды и варить до мягкости (приблизительно 4–5 часов), после чего снять с огня и оставить в отваре на сутки. Затем отвар слить. Морскую капусту промыть, мелко нарезать. Мякоть телятины очистить от жил и излишков жира, нарезать ломтиками. Репчатый лук нарезать и вместе с мясом обжарить в масле. Затем влить немного воды, добавить морскую капусту, соевый соус, соль, тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Кролик со сливами

1 тушка небольшого кролика с печенью, 100 г шпика, 250 г сушеных слив, 150 г лука, чеснок, мука, 100 мл бульона, 40 г сливочного масла, 1 пучок пряных трав, соль, перец

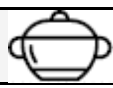
Сушеные сливы замочить в горячей воде на 1 час. Обработанного кролика нарубить на порционные куски, обвалять в муке и обжарить в масле со всех сторон. Добавить шпик, нарезанный кубиками, измельченные лук и чеснок, обжарить все вместе. Затем добавить сливы, пучок трав, соль, перец, влить бульон, чтобы жидкость покрывала мясо, закрыть посуду крышкой и тушить кролика 2 часа.



Печень, запеченная с говядиной

600 г говяжьей печени, 200–300 г говядины, 100 г шпика, зеленый лук, зелень укропа, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец

Форму для запекания хорошо смазать сливочным маслом. Говяжью печень промыть, нарезать ломтиками, выложить на дно формы. Говядину и шпик пропустить через мясорубку, добавить яйца, молоко, оставшееся сливочное масло, сухари, соль и перец, тщательно перемешать. Массу распределить ровным слоем поверх печени. Форму накрыть фольгой и поместить в духовку. Запекать примерно 1,5 часа. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком и укропом.

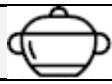


Овощное рагу с печенью

300 г печени, 300 г картофеля, 100 г помидоров, 100 г моркови, 100 г лука, 50 г зеленого лука, 1 стакан бульона, 50 г сливочного масла, 10 г муки, 20 г томатной пасты, соль по вкусу

Подготовленную печень нарезать кубиками (весом примерно

по 20 г), обдать кипятком, откинуть на дуршлаг. Затем обжарить в масле. Добавить нарезанный картофель, обжарить все вместе. Лук и морковь нарезать, обжарить в масле отдельно. Добавить нарезанные помидоры, томатную пасту, тушить 5 минут, посыпать мукой, перемешать. Тушеные овощи выложить в сотейник к печени с картофелем, влить горячий бульон, посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. В конце приготовления добавить мелко нарезанный зеленый лук.



Говяжья печень, томленная в сливках

500 г говяжьей печени, 2 луковицы, 300 мл молока, 300 мл сливок, мука, растительное масло, соль, специи по вкусу

Очищенную от пленок печень нарезать ломтиками толщиной 1 см, залить молоком, оставить на 2 часа. Затем печень вынуть, обсушить салфеткой, запанировать в муке, обжарить в масле по 1 минуте с каждой стороны. Лук нарезать полукольцами, обжарить отдельно. В форму для запекания выложить ломтики печени, перекладывая обжаренным луком, добавить соль, специи, залить сливками. Запекать в духовке, разогретой до 160 ˚С, около 1,5 часа.

Жаркое из кролика с грибами

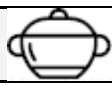
500 г мяса кролика, 100 г белых грибов, 3 маленькие луковицы, 1 зубок чеснока, зелень петрушки, 100 мл яблочного сока, 125 мл горячей воды, 40 мл оливкового масла, 10 г томатной пасты, соль

Мясо кролика нарезать. В сотейнике разогреть масло, обжарить мясо. Добавить мелко нарубленный лук, чеснок и зелень, перемешать, влить яблочный сок и горячую воду, тушить 1 час. Затем добавить нарезанные грибы, томатную пасту, соль и тушить до готовности.

Запеканка из говяжьей печени

500 г говяжьей печени, 1/2 стакана гречневой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 2 яйца, 1/2 стакана молока, соль, специи

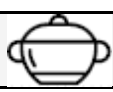
Печень промыть, замочить в молоке на 1 час. Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Морковь и лук нарезать, обжарить в масле до мягкости, снять с огня. Добавить сырую печень и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Добавить взбитые яйца, соль, специи, перемешать. Затем добавить гречневую кашу и еще раз перемешать. Массу выложить в форму, застеленную промасленной бумагой для запекания. Запекать около 1 часа в духовке, предварительно разогретой до 180 ˚С.



Котлеты из говяжьей печени

500 г говяжьей печени, 2 луковицы, 20 г зелени кинзы, 2 яйца, 5 ст. л. растительного масла, мука, перец, соль

Печень очистить от жил и пленок, нарезать кусочками, измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить рубленую зелень кинзы, яйца, муку, соль, перец, перемешать. Лук нарезать, обжарить в масле, соединить с фаршем. Столовой ложкой выкладывать фарш в сковороду с раскаленным маслом, жарить котлеты по 5 минут с каждой стороны. Затем накрыть сковороду крышкой и тушить котлеты на слабом огне 5 минут.

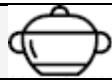


Шницели из печени

300 г говяжьей печени, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, 1/2 стакана панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль, перец молотый

Очищенную и промытую печень нарезать широкими ломтиками, посолить, поперчить, запанировать в сухарях, обжарить в масле. Влить немного воды и тушить под крышкой 30 минут. Лук нарезать, обжарить отдельно. Затем распределить поверх печени, тушить под крышкой на слабом огне еще 30 минут. Подавать шницели, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.

Блюда из рыбы



Скумбрия фаршированная

2 скумбрии, 200 г помидоров, 100 г болгарского перца, 100 г репчатого лука, зелень (укроп, петрушка и кинза), 1/2 лимона, 20 г молотых сухарей, 40 мл растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу

Болгарский перец и лук очистить, мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до готовности, добавить рубленую зелень, перемешать. Скумбрию очистить, выпотрошить, натереть солью и перцем, нафаршировать приготовленной начинкой. Помидоры нарезать толстыми кружочками, удалить семена, обжарить в масле с двух сторон, выложить на дно формы для запекания. Сверху выложить фаршированную рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке 40 минут. Подавать, украсив ломтиками лимона и зеленью.

Скумбрия с майонезом и хреном

2 филе скумбрии, 20 г тертого хрена, 1/2 лимона, 40 г овсяной муки, 20 г майонеза, 30 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

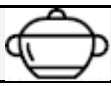
Филе скумбрии посолить, поперчить, обвалять в муке, чтобы получился толстый слой. В сотейнике разогреть сливочное и растительное масло, обжарить рыбу с каждой стороны до хрустящей корочки, выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир. Майонез тщательно перемешать с хреном, полить рыбу. Украсить ломтиками лимона.

Налим, жаренный с грибами и луком

750 г налима, 150 г шампиньонов, 100 г репчатого лука, 100 г корнишонов, зелень петрушки и укропа, 20 г

муки, 120 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанные корнишоны, соль, перец, перемешать. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле с одной стороны. Перевернуть кусочки рыбы на другую сторону, сверху выложить шампиньоны с луком и корнишонами, накрыть сковороду крышкой и тушить на слабом огне 10–15 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки и укропа.



Налим, тушенный с баклажанами в томатном соусе

700–800 г налима, 800 г баклажанов, чеснок, зелень (петрушка, укроп, кинза), 250 г томатного соуса, 50 г муки, 100 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

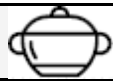
Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, посолить и положить под пресс на 30–40 минут. Затем ополоснуть, подсушить салфеткой, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Рыбу очистить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле. Обжаренные баклажаны выложить на дно формы для запекания, сверху положить рыбу, посыпать измельченным чесноком и рубленой зеленью, полить томатным соусом, запекать в духовке 15 минут. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Сазан, фаршированный гречневой кашей

700–800 г сазана, 100 г гречневой крупы, 70 г репчатого лука, 2 яйца, 250 мл нежирного натурального йогурта, 30 г муки, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу очистить, отрезать голову около плавников и вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Затем тщательно промыть и протереть салфеткой внутри брюшка. Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в

растительном масле. Яйца сварить вкрутую, мелко нарубить. Гречневую кашу перемешать с обжаренным луком и рублеными яйцами, посолить. Полученной массой нафаршировать рыбу, натереть солью и перцем, обвалять в муке, обжарить в масле с двух сторон. Затем выложить в форму, залить йогуртом и запекать в духовке 20 минут.

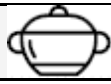


Рыба по-шведски

300 г филе рыбы, 1 ст. л. нарезанных грибов, 1 помидор, 1 яичный желток, 1/2 ст. л. тертого сыра, 1/2 лимона, зелень петрушки, 1 ч. л. муки, 1 стакан рыбного или говяжьего бульона, 2 ч. л. сливочного масла, молотые сухари, щепотка карри, молотый черный перец, соль

Филе рыбы обжарить в масле с двух сторон. Переложить на тарелку. В оставшемся масле обжарить муку, влить горячий бульон, хорошо перемешать, варить 3 минуты. Снять с огня, слегка остудить. Добавить яичный желток, карри, перец и соль, перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить обжаренную рыбу. Сверху распределить нарезанные помидоры, грибы, молотые сухари, залить соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 20 минут. Подавать, украсив ломтиками лимона и зеленью.

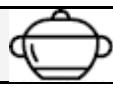
Блюда из овощей



Морковь, тушенная с горошком

400 г моркови, зеленый горошек, 1 ст. л. муки, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, соль

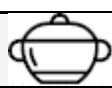
Морковь очистить, вымыть, нашинковать, обжарить в масле. Влить немного горячей воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Добавить зеленый горошек, соль, перемешать и снять с огня. Для соуса муку пассеровать в масле, добавить горячее молоко, прогреть на слабом огне, перемешивая, 5 минут, посолить. Подавать тушеные овощи, полив молочным соусом.



Картофель с орехами

2–3 картофелины, 1/2 луковицы, 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 1–3 зубка чеснока, мелко нарезанная зелень, 1/3 стакана гранатового сока, 1 ст. л. растительного масла, соль

Измельченные грецкие орехи и пропущенный через пресс чеснок растереть с солью, добавить мелко нарезанный лук, гранатовый сок, растительное масло, тщательно перемешать. Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, выложить в салатник горкой. Полить приготовленным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

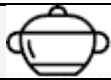


Тушеная морская капуста

500 г консервированной морской капусты, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 20 г муки, лавровый лист, молотый черный перец, сахар, соль по вкусу

Морковь и лук мелко нашинковать, обжарить в масле до

мягкости. Добавить морскую капусту, томатную пасту, лавровый лист, перец, сахар, соль, влить 200–250 мл воды и тушить до готовности. В конце приготовления посыпать мукой, перемешать, прогреть 5 минут.

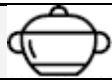


Ассорти из двух видов капусты

300 г замороженной морской капусты, 400 г белокочанной капусты, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Белокочанную и морскую капусту отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Затем мелко нашинковать, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, посолить, перемешать и прогреть на слабом огне.

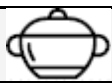
Блюда из круп



Каша манная с морковью

1/2 стакана манной крупы, 1 морковь, 500 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль

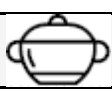
Морковь натереть на терке, обжарить в масле, добавить сахар, перемешать, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, посолить, перемешать. Массу выложить в форму для запекания или горшочек, закрыть крышкой, поставить в духовку. Готовить 30 минут.



Каша пшеничная с морковью и яблоками

11/2 стакана пшеничной крупы, 4 ст. л. тертой моркови, 2 яблока, 2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла, 3 бутона гвоздики, 3 ст. л. меда

Крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и варить 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить тертую морковь, яблоки, гвоздику, мед, перемешать, прогреть, заправить сливочным маслом и снять с огня.

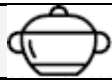


Каша гречневая с цветной капустой на молоке

1 кочан цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл молока, соль

Цветную капусту промыть, разделить на соцветия, выложить на дно кастрюли ровным слоем. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести до кипения, варить на умеренном огне под крышкой 5 минут. Затем добавить сливочное масло (кашу не перемешивать!) и готовить

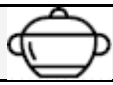
под крышкой на самом слабом огне еще 5 минут. Кастрюлю с кашей снять с огня, укутать и оставить в тепле на 20 минут.



Каша ячневая с тыквой

200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л воды, соль, сахар, оливковое масло

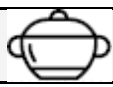
Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, всыпать крупу, варить 10 минут. Добавить тертую тыкву, соль, сахар, перемешать и варить под крышкой до готовности. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую – с фруктовым соусом.



Каша гречневая рассыпчатая

3 ст. л. гречневой крупы, 1 ч. л. сливочного масла, 150 мл воды, соль

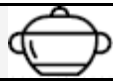
Крупу перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю с кипящей водой, посолить и варить на среднем огне под крышкой 7 минут. Затем добавить сливочное масло (кашу не перемешивать!) и готовить под крышкой на самом слабом огне еще 8 минут. Кастрюлю с кашей снять с огня, укутать и оставить в тепле на 20 минут.



Каша гречневая с кабачками

200 г гречневой крупы, 250 г очищенных кабачков, 500 мл воды, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ст. л. сахара, соль

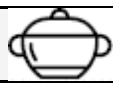
Кабачки нарезать кусочками, выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить на умеренном огне 5 минут. Всыпать промытую гречневую крупу, добавить сахар, соль, перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Затем добавить масло (кашу не перемешивать!) и готовить под крышкой на самом слабом огне еще 5 минут. Кастрюлю с кашей поставить в чуть теплую духовку на 2 часа.



Каша гречневая с грибами

1 стакан гречневой крупы, 20–30 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 21/2 стакана грибного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, соль

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, затем нарезать. Грибной отвар процедить, довести до кипения. Лук нарезать, обжарить в масле, выложить в кастрюлю с кипящим отваром. Добавить отварные грибы, промытую гречневую крупу, соль, перемешать и варить на умеренном огне под крышкой 10 минут. Затем кастрюлю с кашей поставить в чуть теплую духовку на 2 часа.



Молочная рисовая каша

1 стакан риса, 11/2 стакана молока, 11/2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль

Рис промыть, всыпать в кипящую воду, добавить соль, сахар, варить, перемешивая, на слабом огне 5 минут. Затем влить кипящее молоко и варить, перемешивая, до готовности. Готовую кашу заправить маслом, перемешать.

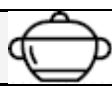
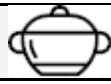


Рис с овощами

1/2 стакана риса, 1 отварная свекла, 3 моркови, 2 помидора, 3 ст. л. зеленого горошка, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль

Отварную свеклу и сырую морковь натереть на крупной терке. Помидоры нарезать ломтиками. Рис промыть. Форму для запекания смазать маслом, выложить слоями свеклу, рис, морковь, зеленый горошек и помидоры. Посолить, влить горячую воду, чтобы она покрывала овощи. Форму накрыть крышкой или фольгой. Готовить в духовке 1 час.

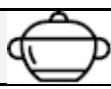
Соусы



Соус ткемали

500 г слив («венгерка» или другие кислые сорта), 4 зубка чеснока, молотый черный перец, молотый кориандр, соль по вкусу

Сливы тщательно вымыть, удалить косточки. Плоды растереть или взбить миксером. Полученное пюре развести кипяченой водой до густоты сметаны. Посолить, добавить пропущенный через пресс чеснок, молотый черный перец, кориандр, перемешать. По желанию можно добавить мелко нарезанный укроп и немного столового уксуса. Соус подавать в холодном виде к мясным блюдам.

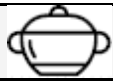


Сливовый соус по-чешски

500 г слив, 40 мл рома, 30 г муки, 50 г сливочного масла, цедра 1 лимона, тертая корица, 30 г сахара, соль по вкусу

Сливы вымыть, освободить от косточек и, подлив немного воды, тушить до мягкости. Затем пюрировать с помощью блендера. Муку обжарить в масле, влить немного воды, прогреть. Добавить сливовое пюре, ром, измельченную цедру лимона, корицу, сахар, соль, тщательно перемешать и варить на медленном огне, пока соус не загустеет.

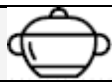
Выпечка



Блины гречневые

3 стакана молотой гречневой крупы, 2 стакана воды, 3 ч. л. сухих дрожжей, растительное масло, соль

Гречневую крупу перемолоть в кофемолке до состояния муки. Сухие дрожжи растворить в теплой воде, добавить соль и, постепенно всыпая гречневую муку, замесить блинное тесто. Оставить на некоторое время, чтобы оно поднялось. Влить немного растительного масла, перемешать и выпекать блины на разогретой сковороде, смазанной маслом.

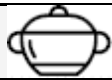


Пирог грушевый

1 кг груш, 1 кг картофеля, 100 г муки, 2 яйца, 300 мл молока, растительное масло, соль

Груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками, обжарить в масле, выложить на дно формы для запекания. Картофель очистить, натереть на мелкой терке, слегка отжать. Добавить яйца, молоко, соль и муку. Картофельную массу выложить поверх груш. Запекать в духовке на слабом огне около 2 часов. Блюдо должно получиться хрустящим. Готовый пирог можно посыпать сахаром и корицей. Вместо груш можно использовать айву.

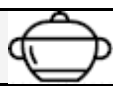
Десерты



Шарики морковные

500 г моркови, 300 г сахара, цедра или сок 1 лимона, сахарная пудра

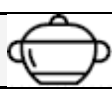
Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Добавить сахар, тертую цедру, лимонный сок, перемешать, выложить в сотейник и тушить, перемешивая, на умеренном огне под крышкой примерно 15–20 минут. Затем снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять с огня и охладить. Из чуть теплой массы сформовать шарики величиной с грецкий орех, обкатать в сахарной пудре и подсушить в теплой духовке.



Груши по-восточному

5 крупных груш, 20 г ядер грецких орехов, 50 г меда, щепотка молотого имбиря, корица по вкусу

Груши очистить от кожуры и сердцевины, крупно нарезать. Грецкие орехи измельчить, добавить мед и молотый имбирь, перемешать. Груши обмакнуть в приготовленную смесь, выложить на противень и запекать в духовке на слабом огне. По желанию при подаче на стол груши можно посыпать корицей.

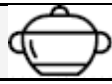


Груши со сливками и ликером

5 груш «дюшес» или подобного сорта, 200 мл сливок, 200 мл молочного йогурта без наполнителей, 100 мл кофейного ликера, 40 г сливочного масла, 120 г сахара, 5 г тертого мускатного ореха

Груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими дольками или ломтиками. Растопленное масло перемешать с 50 г сахара, смазать груши. Выложить на лист

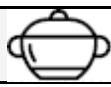
пищевой фольги и поместить на решетку гриля. Запекать в течение 5–7 минут, до зарумянивания. Все оставшиеся продукты соединить и слегка взбить. Груши выложить в вазочки и полить приготовленной смесью.



Творожная масса с медом

400 г нежирного творога, 4 яичных желтка, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. натурального меда, 2 ст. л. сахара

Яичные желтки тщательно растереть с сахаром и медом. Добавить мягкое сливочное масло и взбить до образования пышной однородной массы. Творог протереть, частями ввести взбитую массу, тщательно перемешать. Творожную массу можно полить сметаной, вареньем, джемом, растопленным шоколадом и др.



Пудинг творожный с рисом

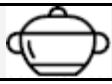
500 г творога, 60 г риса, 1 яйцо, 15 г сметаны, 15 г сливочного масла, панировочные сухари, 30 г сахара, соль

Рис отварить до готовности. Творог протереть через сито. Яйцо взбить с сахаром и солью, соединить с творогом. Добавить отварной рис, тщательно перемешать. Форму хорошо смазать сливочным маслом и посыпать сухарями. Выложить приготовленную массу, разровнять, смазать сметаной. Запекать в духовке 1 час.

Морковь глазированная

500 г моркови, 100 г меда, 50 г сливочного масла, соль

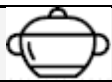
Растопить масло, добавить мед. Выложить нарезанную кусочками морковь, обжарить. Затем посолить, при необходимости влить немного воды, тушить под крышкой до готовности.



Крем абрикосовый по-венгерски

300 г абрикосов, 2 яичных желтка, 200 мл белого сухого вина, 300 мл молока, 1 белая булочка или 1/3 батона, цедра 1 лимона, 60 г сахара

Абрикосы очистить от косточек, выложить в сотейник, влить вино, добавить сахар, довести до кипения и готовить под крышкой на слабом огне 10 минут. В отдельной посуде вскипятить молоко, добавить тертую лимонную цедру, раскрошенную булочку, варить 10 минут. Обе массы соединить и взбить миксером. Полученную массу проварить до нужной степени густоты, заправить яичными желтками, тщательно перемешать и охладить.



Айвовый мармелад

700 г айвы, 500 г сахара, цедра 1 лимона, молотая корица

Айву вымыть, очистить, разрезать на несколько частей, удалить сердцевину и тушить в сотейнике в небольшом количестве воды до мягкости. Следить, чтобы не подгорала, доливая воду по мере надобности. Сахар растворить в 200 мл воды, довести до кипения. Добавить айву, мелко нарезанную цедру лимона, корицу, варить до загустения. Выложить массу на противень, поставить в теплую духовку для подсыхания. Готовый мармелад нарезать на куски.

Лечебное питание для хорошего зрения

Совершенно точно установлено, что от правильного питания зависит в том числе и возможность хорошо видеть на протяжении всей жизни. На сегодня известно достаточно много продуктов, постоянное употребление которых оказывает положительное воздействие на зрение и работу глаз. Особенно ценны продукты растительного происхождения, включая целый ряд овощей и фруктов. Ниже перечислены некоторые из них.

Морковь. В ней содержатся важные для здоровья глаз витамин А, бета-каротин, такие микроэлементы, как кальций, йод, железо, магний, фосфор, которые улучшают саму функцию зрения, поддерживают рост и образование новых клеток. Употреблять морковь лучше всего свежей, в салатах или в виде сока. Бета-каротин и витамин А легко расщепляются при взаимодействии с жирами, поэтому в салат можно добавить сметану или растительное масло, а в сок – немного сливок.

Черника. Ягода богата витаминами А, С, в ней содержатся железо, марганец, селен, цинк, которые в комплексе тормозят возрастное ухудшение зрения, улучшают кровоснабжение клетчатки глаза, увеличивают остроту зрения. Чернику можно употреблять свежей, замороженной, в виде варенья или сиропа. Из сушеных ягод часто готовят витаминные чаи. Можно даже закапывать раствор черничного сока в глаза: 2 капли кипяченой воды на 1 каплю сока. Черника убирает воспаления, помогает восстановить зрение на 30–40 %, предотвращает многие глазные заболевания (глаукома, катаракта).

Тыква богата каротином и является необходимым продуктом в рационе людей с ослабленным зрением. Тыкву можно добавлять в салаты, супы, пюре.

Абрикосы и курага чрезвычайно полезны тем, кто имеет

проблемы со зрением в вечернее время (расстройства сумеречного зрения). Эти фрукты богаты антиоксидантом бета-каротином, который помогает в устранении проблем с ночным зрением. Кроме того, в абрикосах содержатся витамины А, С, Е, В, Р (биотин), фосфор, клетчатка, необходимые для укрепления сосудов глаз. Лучше всего употреблять абрикосы свежими, если же такой возможности нет – то в качестве заготовок (сиропы, варенья, сушеные плоды). В таком виде эти фрукты хорошо сохраняют свои целительные свойства.

Цитрусовые, богатые витамином С (грейпфруты, апельсины, мандарины, лимоны), помогают улучшить зрение, укрепляют кровеносные сосуды глаз, поддерживают нормальное кровообращение, чем способствуют снижению развития многих заболеваний органов зрения. Желательно употреблять каждое утро стакан свежевыжатого сока из цитрусовых, а лимонный сок полезно добавлять в салаты и другие готовые блюда.

Свекла богата витаминами группы В, С, Е, U, в ней содержатся цинк, натрий, фосфор, марганец, йод, фолиевая кислота. Все эти вещества, особенно цинк, помогают повысить остроту зрения, снимают усталость глаз. Свеклу полезно употреблять и в свежем виде, и в вареном, в виде салатов, добавок к другим блюдам. Можно также употреблять свежий сок с добавлением небольшого количества лимонного сока.

Листовые овощи. Свежая зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея, обычная листовая капуста, шпинат содержат большое количество лютеина и зеаксантина. Эти антиоксиданты помогают защитить глазную сетчатку от возрастных разрушений, предотвращают развитие катаракты, регулируют внутриглазное давление, обладают очищающими свойствами.

Находящиеся в петрушке кальций, фосфор, калий и витамины помогают при поражениях зрительного нерва. Микроэлементы, содержащиеся в шпинате, помогают защитить глаза от преждевременного старения, предупреждают дистрофию сетчатки глаза. Непременно надо добавлять свежую зелень в супы и салаты, употреблять свежий сок в смеси с другими овощными соками.

Не менее важны и другие продукты для улучшения зрения – **черный шоколад, бобовые (особенно фасоль), орехи и семечки.**

Как говорилось выше, во всех продуктах для зрения должно находиться два основных вещества: лютеин и зеаксантин – антиоксиданты, продлевающие жизнь клеток. Помимо указанных продуктов с целебными свойствами, можно назвать целый ряд овощных и других культур, в которых содержатся указанные

вещества.

Такие **овощи**, как шпинат, кукуруза, белокочанная и брюссельская капуста, брокколи, фасоль, горох, зеленый салат, оранжевый перец, кабачки, тыква, а также **фрукты**: дыню, киви, виноград, апельсины, манго, папайю, персики, чернослив – можно употреблять в пищу как сырыми, так и в составе приготовленных блюд.

В процессах улучшения и восстановления зрения участвуют и продукты животного происхождения.

Морская рыба. Для профилактики и замедления развития глазных болезней очень важны жирные кислоты – эти вещества осуществляют структурную поддержку клеточных мембран. Лучшим источником жирных кислот является морская рыба. Больше всего таких веществ содержится в лососе, сардинах, тунце, скумбрии, треске, сельди. За счет белка, который содержится в морской рыбе, укрепляется работа глазных мышц и улучшается деятельность кровеносных сосудов. При заболеваниях глаз желательно принимать рыбий жир (курсом раз в год).

Куриные яйца. Кроме полезных витаминов и белка, в яйцах содержится лютеин, защищающий глазной нерв и препятствующий образованию катаракты. Лучше всего употреблять яйца в вареном виде.

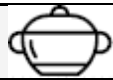
Говядина. В говяжьем мясе, кроме необходимого организму белка, содержатся витамины группы B, A, C, PP, микроэлементы – важные для зрения цинк, калий, кальций. Говядина улучшает деятельность кроветворной системы, повышает остроту зрения. Помимо прочего, в мясе содержится селен, из-за нехватки которого возникает катаракта, наступает возрастная дегенерация сетчатки глаза, которая уже не лечится. Говядину хорошо употреблять в отварном виде; очень полезен говяжий язык.

Кисломолочные продукты и молоко. В таких продуктах, как кефир, ряженка, йогурт, сметана, творог, содержатся витамины D, B_2, кальций, которые помогают лучше видеть в темное время суток и, самое главное, ярче воспринимать цвета. Вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, защищают сетчатку глаз от ультрафиолетового излучения, от помутнения хрусталика (катаракты).

Из **крупяных каш** особенно богаты витаминами овсяная и гречневая, они хорошо усваиваются и очень полезны для глаз.

В то же время диетологи рекомендуют есть как можно меньше сладостей и белого хлеба, ограничить употребление соли, хотя и не следует полностью исключать ее из рациона.

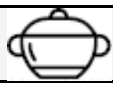
Салаты и закуски



Салат из тыквы, дыни и яблок

250 г мякоти тыквы, 200 г дыни, 300 г яблок, 1 лимон, 100 г меда

Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, смешать с медом. Мякоть дыни нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить соком 1/2 лимона. Оставшийся лимон очистить, нарезать тонкими кружочками. Соединить тыкву, дыню и яблоки, аккуратно перемешать. Украсить салат кружочками лимона.



Салат из тыквы и слив с изюмом и йогуртом

250 г тыквы, 250 г слив, 100 г изюма, 150 мл готового чая, 100 мл натурального йогурта, мелисса, сахар по вкусу

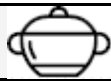
Тыкву натереть на крупной терке. У слив удалить косточки, мелко нарезать. Изюм замочить в охлажденном чае на 1 час, затем отжать. Подготовленные продукты соединить, заправить йогуртом с сахаром и подавать, украсив зеленью мелиссы.

Салат из шпината

400 г шпината, 80 г зеленого лука, 250 г свежих огурцов, 250 г помидоров, 2 яйца, зелень укропа, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу

Очищенный и промытый шпинат нарезать, добавить нарезанный зеленый лук, часть сметаны, соль, перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить нарезанные кружочками огурцы и помидоры, полить оставшейся сметаной, смешанной с солью. Салат посыпать рублеными отварными яйцами и зеленью

укропа.



Салат из шпината с курагой и орехами

200 г шпината, 10 шт. кураги, 6 ядер грецких орехов, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Шпинат промыть, обсушить, мелко нарезать. Распаренную курагу нарезать тонкой соломкой. Орехи измельчить. Для заправки смешать соки лимона и апельсина, мед, яблочный уксус и растительное масло, тщательно взбить. Соединить все ингредиенты, добавить соль, перец, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Шпинат с изюмом и кедровыми орехами

500 г листьев свежего шпината, 50 г изюма, 25 г кедровых орешков, 2 зубка чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 3 ст. л. оливкового масла, перец, соль

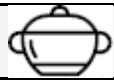
Залить промытый изюм кипятком, оставить на 10 минут, затем отжать. Белый хлеб нарезать мелкими кубиками, обжарить на оливковом масле до зарумянивания, выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир. Листья шпината промыть, обсушить. В той же сковороде, где жарились сухарики, обжарить кедровые орешки до легкого зарумянивания. Добавить шпинат, измельченный чеснок, изюм, соль, перец, тушить, перемешивая, 1–2 минуты. Выложить на плоское блюдо, посыпать сухариками.

Салат «Оранжевое чудо»

1 морковь, 1 свекла, 1 болгарский перец, 1 ст. л. оливкового масла или лимонного сока, тыквенные семечки, соль

Очистить морковь и свеклу, натереть на крупной терке. Перец мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить

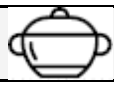
оливковым маслом или лимонным соком, посыпать тыквенными семечками и подать на стол.



Салат из моркови с орехами

500 г моркови, 50 г лесных орехов, сок 1 апельсина, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. меда, щепотка соли

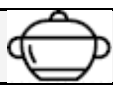
Морковь очистить, натереть на крупной терке. Очищенные лесные орехи обжарить на сухой сковороде, нарубить, соединить с морковью. Для заправки смешать апельсиновый и лимонный сок, добавить мед, соль, тщательно взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.



Салат из моркови с курагой

160 г моркови, 80 г кураги, 1/2 лимона, зелень петрушки, 60 г сметаны, соль

Курагу вымыть, замочить в воде до набухания, отжать и мелко нарезать. Морковь натереть на мелкой терке. Лимон мелко нарезать, оставив один ломтик для оформления блюда. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить сметаной, солью и выложить горкой в салатник. Оформить салат ломтиком лимона и зеленью.

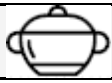


Салат из моркови с яблоками

4 моркови, 4 яблока, 1 ст. л. рубленых грецких орехов, 4 листа салата, 2–3 ст. л. рубленой зелени сельдерея, 1 ст. л. рубленой зелени укропа или мяты, 2 ст. л. творога, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, сахар, соль

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарубить, сразу же полить лимонным соком. Морковь натереть на терке, соединить с яблоками, добавить орехи и рубленую зелень сельдерея. Для заправки творог протереть через сито, добавить растительное масло, соль, сахар, тщательно взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Листья салата вымыть,

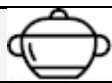
обсушить, выложить на блюдо. Сверху выложить приготовленный салат и посыпать рубленой зеленью укропа или мяты.



Салат картофельный с сельдереем и яблоками

250 г картофеля, 200 г корня сельдерея, 250 г яблок, 4 ст. л. сметаны, растительное масло, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу

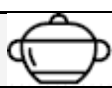
Картофель сварить в мундире, охладить, очистить, нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле. Яблоки очистить от кожуры и семян, мелко нарубить, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль, перец, заправить сметаной и аккуратно перемешать.



Салат из апельсинов с луком

2 больших апельсина, 2 маленькие луковицы (лучше фиолетового цвета), 1/2 стакана натурального йогурта

Апельсины очистить, удалить белую прослойку и нарезать поперек долек кружочками. Кружочки разрезать на 2–4 части. Лук очистить, обдать кипятком, обсушить, нарезать тонкими кольцами. На блюдо выложить ломтики апельсинов, сверху распределить кольца лука и полить йогуртом.

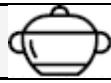


Салат из капусты с фасолью

1 небольшой кочан капусты, 1 стакан фасоли (лучше темных сортов), 2–3 моркови, 2–3 небольшие луковицы, зелень петрушки и сельдерея, растительное масло, соль по вкусу

Фасоль вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем откинуть на дуршлаг, остудить. Капусту вымыть, нашинковать, залить крутым кипятком, выдержать в нем до полного остывания, затем отжать. Морковь очистить, натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко

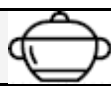
нарезанный лук и рубленую зелень. Салат посолить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.



Трубочки из капусты

400 г капусты, 200–250 г творога, чеснок, зеленый лук, зелень петрушки, 2 ст. л. сметаны, растительное масло, соль по вкусу

Разобрать кочан капусты на листья, бланшировать в кипящей подсоленной воде до мягкости, вынуть, обсушить, срезать грубые утолщения. Творог растереть с солью, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый зеленый лук и петрушку, перемешать. Если масса получилась рассыпчатой, добавить немного сметаны. Творожную массу выложить на листья капусты, свернуть трубочками и слегка обжарить в растительном масле. Подавать со сметаной.

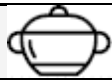


Салат зеленый с черникой

2 стакана свежей черники, 200 г орехов, 100 г сыра, 150 г смеси зеленых салатов, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени базилика, зелень эстрагона, зеленый лук, сметана, соль

Чернику промыть, обсушить. Орехи очистить, обжарить на сухой сковороде, крупно нарубить. Сыр натереть на крупной терке или нарезать маленькими кубиками. Листья салатов, петрушку, базилик, эстрагон и зеленый лук мелко нарезать. Подготовленные продукты (кроме орехов) соединить, добавить соль, заправить сметаной, перемешать. Дать салату настояться 10–15 минут. Затем добавить орехи, аккуратно перемешать и подать на стол.

Супы

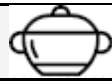


Суп-пюре из моркови

700 мл овощного или куриного бульона, 600 г молодой моркови, 1 луковица, 1 пучок петрушки и укропа, 1–2 ч. л. топленого масла, сметана, сахар, соль, перец

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками, выложить в кастрюлю с растопленным маслом, обжарить в течение 5 минут. Влить кипящий бульон, добавить немного сахара и соли, варить на медленном огне до мягкости. Затем измельчить суп в блендере до состояния пюре. Довести до кипения, добавить рубленый зеленый лук, соль, перец, снять с огня. Подавать со сметаной, посыпав зеленью укропа и петрушки.

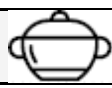
Блюда из овощей



Пудинг морковный

150 г моркови, 50 г творога, 1 яйцо, 50 мл молока, 30 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, пшеничные отруби, сахар, соль по вкусу

Морковь натереть на терке, залить 2 л холодной воды, вымачивать в течение 3–4 часов, меняя воду каждый час. Затем отжать через марлю, выложить в сотейник. Добавить молоко, масло, сахар, соль и тушить до мягкости. Снять с огня, слегка остудить. Творог тщательно растереть с яичным желтком, соединить с морковной массой. Ввести взбитый в пену белок. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную отрубями. Запекать в духовке 30–40 минут. Подавать со сметаной.



Запеканка морковная с сыром

700 г моркови, 300 г сыра, 4 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. измельченных сухарей, 1/2 стакана нежирного йогурта, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу

Морковь очистить, промыть, нарезать, выложить в сотейник, добавить сливочное масло и молоко, тушить до мягкости. Охладить, пропустить через мясорубку. Всыпать манную крупу, сахар, соль, тщательно перемешать. Половину подготовленной массы выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сыр натереть на терке, смешать с яйцами, распределить поверх морковной массы. Сверху выложить оставшуюся морковную массу, посыпать сухарями. Запекать в духовке 40 минут. Готовую запеканку полить йогуртом.

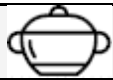
Запеканка из моркови с брокколи

8 шт. моркови, 300 г брокколи, зелень, 3 яйца, 50 г

сливочного масла, молотые сухари, соль по вкусу

Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Брокколи разделить на соцветия, обдать кипятком. Овощи соединить, добавить рубленую зелень, яичные желтки, соль, перемешать. Яичные белки взбить с щепоткой соли в крутую пену, добавить к овощам, аккуратно перемешать снизу вверх, чтобы пена не успела осесть. Массу выложить в форму, обильно смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке 20–30 минут. Подавать со сметаной или томатным соусом.

Блюда из круп

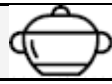


Каша пшеничная с морковью

3 стакана пшеничной крупы, 3 стакана воды, 4 моркови, 3 луковицы, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Подготовленную пшеничную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Морковь, лук очистить, нашинковать, обжарить в сливочном масле. Обжаренные овощи соединить с кашей, добавить соль, перемешать, выложить в форму, хорошо смазанную маслом. Запекать в духовке на слабом огне 50 минут. При подаче полить кашу растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

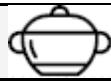
Выпечка



Бабка из шпината

500 г шпината, 250 г пшеничного хлеба, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сухарей, 2 ч. л. сахара

Шпинат очистить, промыть, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Затем протереть через сито. Пшеничный хлеб размочить в молоке, растереть с сырыми желтками и сахаром. Добавить протертый шпинат, растопленное сливочное масло, соль, тщательно перемешать. Осторожно ввести взбитые в пену белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Выпекать в духовке 1 час. Готовую бабку нарезать на порции и полить растопленным сливочным маслом.

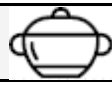


Пирог со шпинатом и ветчиной

200 г муки, 50 мл оливкового масла, 50 мл холодной воды, соль

Для начинки: *250 г шпината, 150 г ветчины, 100 г сыра, 6 яиц, 100 г сметаны, соль, молотый черный перец*

Муку смешать с солью. Взбить миксером оливковое масло с холодной водой. Влить масляную смесь в муку, замесить тесто, поместить в холодильник на 10 минут. Шпинат промыть, крупно нарезать, слегка припустить в сотейнике. Ветчину нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке. Раскатать тесто в круглый тонкий пласт, выложить в форму диаметром 23 см, смазанную маслом, сформовать бортики. Затем выложить слоями подготовленные продукты: сначала ветчину, затем сыр, сверху распределить шпинат. Яйца взбить со сметаной, посолить, поперчить, залить начинку. Выпекать 40 минут в духовке, разогретой до 190 ˚С. Готовый пирог вынуть из духовки, дать постоять 5 минут, после чего вынуть из формы, нарезать на порции и подавать.



Сырники с морковью

500 г творога, 3 крупные моркови, 1 яйцо, 20 г манной крупы, 170 г муки, 35 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 40 г сахара

Творог протереть через сито. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и припустить со сливочным маслом в небольшом количестве воды, затем всыпать манную крупу и нагревать до тех пор, пока крупа не набухнет. Морковную массу охладить, смешать с творогом, яйцом, сахаром и 130 г муки. Из приготовленной массы сформовать сырники, запанировать их в оставшейся муке и обжарить в растительном масле. Подавать можно со сметаной, молочным или сметанным соусом.

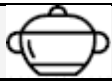
Пирог с черникой

200–250 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя (или 1 ч. л. гашеной соды), 1 яйцо, 150 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 ч. л. ванилина

Для начинки: *300 г черники, 600 г творога, 4 яйца, 100 г картофельного крахмала, 150 г сахара, сахарная пудра*

Масло растереть с сахаром и ванилином. Добавить яйцо, перемешать. Всыпать разрыхлитель и муку, замесить не очень крутое тесто. Форму смазать маслом, выложить тесто, сформовать бортики. Для начинки желтки растереть с сахаром, добавить творог, хорошо перемешать (если творог крупнозернистый, его надо протереть через сито). Добавить крахмал, перемешать. Белки взбить со щепоткой соли, ввести в творожную массу, аккуратно перемешать. Приготовленную массу выложить на тесто, разровнять. Несколько ягод черники отложить для украшения. Остальную чернику измельчить с помощью блендера (или хорошо размять), перемешать с 1 ст. л. сахара. Чернику распределить поверх творожной массы. Выпекать пирог в разогретой до 180 °С духовке 1 час. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и украсить черникой.

Десерты



Десерт «Фруктовое ассорти»

1 банан, 2 киви, 2 мандарина, 1 апельсин, 100 мл натурального йогурта

Банан нарезать кружочками, киви – небольшими тонкими ломтиками. Мандарины аккуратно разделить на дольки. Апельсин также разделить на дольки, по возможности отделить пленку и разрезать каждую дольку на 3 части. Фрукты выложить в вазочки, полить йогуртом.

Пюре морковно-яблочное с грейпфрутом

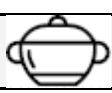
200 г моркови, 100 г зеленых яблок, 50 г грейпфрута, 2 ч. л. сахара

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, перемешать с 1 ч. л. сахара, оставить на 3–5 минут, чтобы выделился сок, отжать. Из грейпфрута выжать сок. Яблоки очистить от кожуры и семян, натереть на терке, сразу же полить грейпфрутовым соком, перемешать с оставшимся сахаром. Соединить оба вида пюре, тщательно перемешать.

Мусс из кураги

50 г кураги, 3–4 ст. л. фруктового сока, 2 ст. л. сметаны

Курагу залить кипятком на 1 час, затем отжать, измельчить в блендере. В пюре влить фруктовый сок, перемешать, оставить на 5–10 минут. Затем добавить сметану и слегка взбить вилкой.



Десерт из творога с черникой

500 г творога, 200 г черники, 200 г сгущенного молока, 100 г темного шоколада

Творог протереть через сито, смешать со сгущенным молоком. Творожную массу выложить в креманки. Чернику перебрать, промыть, обсушить, выложить поверх творога. При подаче на стол посыпать темным шоколадом, натертым на крупной терке.

Десерт «Хризантемы»

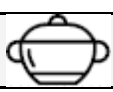
500 г творога, 200 г крупных кукурузных хлопьев, 50 г кокосовой стружки, 150 г сахара, ванилин на кончике ножа

Творог протереть через сито, растереть с сахаром и ванилином. Из творожной массы сформовать небольшие шарики. Из кукурузных хлопьев сделать лепестки, выложив их в несколько рядов по диаметру шариков. Изделия выложить на плоское блюдо, посыпать кокосовой стружкой.

Десерт «Ледяная сказка»

500 г творога, 300 г пломбира, 100 г клубники, 200 г сахара, ванилин на кончике ножа

Творог протереть через сито, растереть с сахаром и ванилином. Творожную массу выложить в креманки. Сверху выложить шарики пломбира и ягоды клубники.

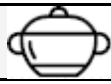


Десерт творожный с яблоками и корицей

500 г творога, 500 г яблок, 200 мл натурального йогурта, 100 г сахара, лимонный сок, корица на кончике ножа

Творог протереть через сито, растереть с сахаром и корицей. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать, сразу же полить лимонным соком. Яблоки выложить на плоское

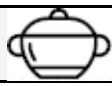
блюдо, сверху распределить творожную массу и полить йогуртом.



Десерт творожный с бананами

500 г творога, 3 банана, 100 г темного шоколада, 250 г сметаны, 150 г сахара, ванилин на кончике ножа

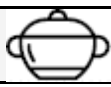
Творог вместе с бананами протереть через сито. Добавить сметану, сахар и ванилин, тщательно перемешать. Творожную массу с помощью кондитерского шприца выложить в креманки, посыпать тертым шоколадом.



Десерт творожный с орехами

500 г творога, 200 г орехов кешью, 2–3 веточки мяты, 250 мл натурального йогурта, 20 г лимонной цедры, 150 г сахара, ванилин на кончике ножа

Творог протереть через сито, смешать с йогуртом, ванилином, сахаром и мелко нарубленной лимонной цедрой. Орехи кешью измельчить. Творожную массу выложить в креманки и посыпать орехами. При подаче на стол украсить листочками мяты.



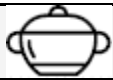
Чернично-йогуртовый торт-суфле

200 г свежей черники, 140 г печенья, 400 мл натурального йогурта, 200 мл жирных сливок, 50 г сливочного масла, 10 г желатина, 4 ст. л. воды, цедра 1 лимона, 50 г сахара, 1 ст. л. ванильного сахара

Подготовить разъемную форму для пирога диаметром 18 см. В кухонном комбайне печенье измельчить в крошку, смешать с маслом. Выложить в форму, плотно утрамбовать, поместить в холодильник. Желатин смешать с водой, оставить на 15 минут, затем нагреть на слабом огне до полного растворения. Взбить йогурт, сахар, ванильный сахар и цедру. Влить желатин, перемешать. Сливки тщательно взбить, ввести в йогуртовую массу, аккуратно перемешать. Достать форму из холодильника,

выложить на основу из печенья половину ягод черники, залить йогуртовой смесью. Накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 4 часа. Перед подачей украсить торт оставшейся свежей черникой.

Напитки



Коктейль «Золотая пена»

1 стакан морковного сока, 1/2 стакана ананасового сока, 1/2 стакана бананового сока

Все напитки соединить и тщательно перемешать. Подавать коктейль можно с кубиками льда.

Лечебное питание для повышения иммунитета

Иммунная система – наиболее сложная система в организме человека. Ее роль и назначение заключаются в постоянном противодействии опасным микроорганизмам, инфекциям и вирусам, которые неизбежно вторгаются извне. Для того чтобы такой защитный барьер не давал сбоев и работал беспрерывно, необходимо постоянно поддерживать его в тонусе, подпитывая организм витаминами и полезными микроэлементами. Помимо этого, иммунная система представляет собой многоуровневую систему противоопухолевой защиты, выработанной в процессе эволюции и продолжающей развиваться в соответствии с изменениями среды обитания человека.

К сожалению, неправильное питание, хронические заболевания, прием антибиотиков и спиртного, курение, чрезмерное потребление кофеина, стрессы, воздействие токсинов и мутаций весьма пагубно влияют на иммунитет. И наоборот, здоровый образ жизни, умеренные занятия спортом и правильное, сбалансированное питание – это факторы, которым отведена основная роль в поддержании иммунитета. Есть множество веществ и витаминов, которые необходимы для укрепления иммунитета.

Белки – это ценный источник аминокислот, играющих важную роль в синтезе иммуноглобулинов. Белки также помогают возобновлению поврежденных вирусами и бактериями клеток. К белковым продуктам, укрепляющим иммунитет, в первую очередь относятся морская рыба, мясо, молочные продукты, яйца, капуста всех видов, грибы, различные орехи и крупы, бобовые культуры.

Цинк принимает активное участие в синтезе гормонов тимуса, вилочковой железы – основной железы иммунной системы, а также регулирует уровень кортизола – гормона,

подавляющего иммунитет. Цинк способствует образованию фагоцитов, удваивает иммуностимулирующее действие витаминов С и А. Морепродукты, мясо, печень, грибы, нежареные орехи, овсяная крупа, яйца (в основном желтки), твердый сыр, фасоль и зеленый горошек – вот продукты с высоким содержанием цинка для укрепления иммунитета.

Селен. Это активное вещество антиоксидантного действия, принимающее участие в выработке антител для борьбы с вирусами и инфекциями. Селен также оказывает помощь организму в процессе усвоения цинка. Его много в цинкосодержащих продуктах питания, злаках и семенах, пивных дрожжах.

Йод. Нормальная работа щитовидной железы и выработка гормона, ответственного за беспрерывное функционирование иммунной системы, невозможна без достаточного количества йода в организме. Йодсодержащими продуктами являются морепродукты, морская капуста, молоко, яйца, а также свежие овощи: помидоры, листья салата, спаржа, морковь, фасоль.

Бифидо– и лактобактерии благоприятно влияют на микрофлору кишечника, в которой размножаются клетки-иммунозащитники человека, улучшают пищеварение, уничтожают болезнетворную микрофлору, гнилостные процессы, снижают количество гноеродных микроорганизмов. Полезные для поднятия иммунитета бактерии содержатся в кисломолочных продуктах, квасе, квашеной капусте и моченых яблоках.

Пищевые волокна. Клетчатка выполняет функцию природного сорбента различных ядов, солей тяжелых металлов, холестерина и прочих вредных веществ, активизирует действие иммунных клеток и нивелирует воспалительные процессы. Пищевые волокна содержатся в овощах, злаках, отрубях, бобовых, семенах подсолнечника, орехах, яблоках и капусте.

Фитонциды. Благодаря фитонцидам повышается уровень сопротивляемости организма к инфекциям, уничтожаются бактерии и грибы, ускоряются восстановительные процессы в тканях. Фитонцидами богаты лук, хрен, чеснок, редька, черника, черемуха и черная смородина.

Ненасыщенные жирные кислоты. С помощью ненасыщенных жирных кислот предотвращаются воспалительные процессы в организме, тем самым укрепляется иммунная система. Жирных кислот класса омега-3 много в морской рыбе, рыбьем жире, морепродуктах, оливковом масле. Рыбий жир – хороший иммуностимулирующий продукт. Полезно употреблять свежую рыбу, прошедшую минимальную термическую обработку, а также соленую или вяленую. Жир, который содержится в такой рыбе,

благодаря наличию в нем ряда витаминов, прежде всего А и Е, выступает как один из самых мощных факторов поддержания и укрепления иммунитета.

Важную роль в повышении иммунитета играют витамины.

Витамин А является жирорастворимым витамином. Основная его ценность заключается в создании защитного барьера для микробов, вирусов и токсинов благодаря укреплению слизистых оболочек и дыхательных путей.

Витамин А в форме каротина предупреждает снижение остроты зрения и ишемическую болезнь сердца. Витамин А также является мощным антиоксидантом, способным предотвратить развитие раковых клеток и преждевременное старение. Витамин А содержится в продуктах животного происхождения: печени, икре, свежей рыбе, сливочном масле, куриных яйцах, сыре и жирном твороге. Другой формой витамина А – каротином – богаты растительные продукты: морковь, ананасы, кедровые орехи, лук, листья салата и шиповник.

Витамину Е отводится огромная роль в усилении иммунной системы. Это жирорастворимое вещество защищает клетки организма от канцерогенов, продуктов окисления, нитратов. Помимо этого, витамин Е способен компенсировать недостаток некоторых витаминов в организме, благодаря ему не прекращается активная деятельность головного мозга, менее заметно проходят старческие изменения, сохраняется молодость клеток. Витамина Е много в соевом, кукурузном и подсолнечном маслах, фисташках, арахисе, зерновых, бобовых.

Витамины группы В активизируют деятельность иммунной системы в стрессовых ситуациях, а также в период восстановления после тяжелых заболеваний, способствуют образованию антител, борющихся с инфекциями. Витаминов группы В, повышающих иммунитет, много в бобовых, крупах, орехах, семечках, ржаном хлебе, яйцах, пивных дрожжах и свежей зелени.

Витамин С помогает организму противостоять вирусам, стрессам, инфекциям, укрепляет сосуды, принимает активное участие в формировании иммунных клеток, является антиоксидантом, оберегающим организм от губительного воздействия свободных радикалов. Витамин С в большом количестве содержится в цитрусовых, черной смородине, землянике, шиповнике, хурме, рябине, в капусте всех видов, в томатах, болгарском перце и ростках пшеницы.

Пророщенная пшеница обладает прекрасными целительными свойствами. Маленькие невзрачные ростки способствуют работе мозга и сердца, повышают устойчивость

человека к стрессам, улучшают состояние кожи и волос, укрепляют жизненные силы. Из ростков пшеницы можно приготовить множество блюд, начиная от десерта на завтрак или ужин и заканчивая супом на обед.

Существуют самые различные технологии проращивания зерен пшеницы. Самым распространенным является следующий. Порцию зерен (в зависимости от нормы каждого человека – 50–100 г) перебрать: очистить от поломанных кусочков и экземпляров с черными пятнышками. Затем тщательно промыть проточной водой через сито или в любой другой посуде. Чистые зерна пшеницы выложить на дно фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуды, залить проточной, желательно родниковой, водой. Посуду следует выбирать вместительную, чтобы зерна в ней «не задыхались». Накрыть слой зерен влажной марлей. Идеальные условия для хранения емкости с зернами – место, лишенное прямого попадания солнечных лучей, и температура около 20 °С. В процессе проращивания воду необходимо менять 2 раза в сутки. Это нужно для того, чтобы избавиться от грибковых микроорганизмов.

По мере роста зерна разбухают, наполняются питательными соками, проклевывается росточек. В пищу следует употреблять зерна с росточками не более 3 мм в длину.

По рекомендациям опытных врачей-диетологов составлены некоторые правила питания для тех людей, у которых по тем или иным причинам ослаблен иммунитет.

• Следует сократить потребление красного мяса до 1 раза в 10 дней. Максимально ограничить употребление жареного мяса. Вместо мяса употреблять рыбу (особенно жирную, такую как лосось, семга, форель).

• Для приготовления пищи использовать только растительное (подсолнечное, оливковое) масло. Оливковое масло очень богато полезными мононасыщенными жирами. Следует избегать использования маргарина.

• Вводить в рацион больше фруктов и овощей, они являются хорошим источником антиоксидантов и питательных веществ. Особенно богаты антиоксидантами зеленые листовые овощи, брокколи.

• Употреблять как можно больше продуктов, богатых клетчаткой. Она содержится во многих продуктах из цельного зерна. Полезен нешлифованный коричневый рис.

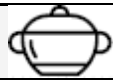
• Пить много воды.

• Отказаться от алкоголя, он уменьшает количество и активность лимфоцитов, а также приводит к дефициту цинка.

• Сократить употребление кофе, чая и сигарет. Эти продукты

подавляют иммунную систему.

Салаты и закуски



Салат из помидоров

4 помидора, 1 небольшая луковица, 120–130 г орехов, растительное масло, молотый перец, соль

Помидоры нарезать ломтиками, лук – полукольцами. Орехи мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Салат посыпать солью и перцем, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. По желанию можно добавить немного измельченного чеснока и зелень.

Салат из помидоров с болгарским перцем

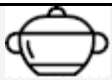
3 помидора, 5 болгарских перцев, 9 маслин без косточек, 2 ст. л. измельченного миндаля, зелень, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Помидоры нарезать ломтиками. Болгарский перец нашинковать, соединить с помидорами. Добавить маслины, измельченный миндаль. Салат посолить, заправить лимонным соком и сметаной и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат из помидоров и огурцов с тертым хреном

4 помидора, 5 огурцов, 1 маленькая луковица, 1 зубок чеснока, 1 ст. л. тертого корня хрена, 90 мл растительного масла, 1 ст. л. 9 %-го уксуса, перец, соль

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук и чеснок мелко нарубить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, перцем и солью, добавить тертый хрен. Нарезанные овощи выложить на блюдо слоями, посыпая луком, чесноком и поливая каждый слой заправкой. Перемешивать салат не нужно. Дать ему постоять в холодильнике 10 минут и подать на стол.



Салат из огурцов и свекольной ботвы с пророщенной пшеницей

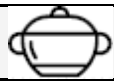
100 г огурцов, 100 г свекольных листьев, 4–5 ст. л. пророщенной пшеницы, 2 стебля зеленого чеснока, зелень укропа, 100 г сметаны, 1 ч. л. меда, соль

Огурцы нарезать мелкими кубиками. Свекольную ботву, стебли чеснока и зелень укропа хорошо промыть, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить пророщенную пшеницу. Для заправки сметану смешать с медом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из огурцов с яблоками и пророщенной пшеницей

100 г огурцов, 100 г яблок, 4 ст. л. пророщенной пшеницы, 2 зубка чеснока, 100 г нежирной сметаны, лимонный сок, 1 ч. л. меда, соль

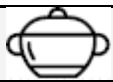
Яблоки и огурцы хорошо вымыть, нарезать мелкими кубиками. Добавить пророщенную пшеницу и пропущенный через пресс чеснок. Для заправки сметану смешать с медом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.



Салат «Море витаминов»

1 большая свекла, 300 г грецких орехов, 150 г чернослива, 20 г изюма, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ч. л. меда, соль

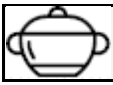
Свеклу сварить, очистить, натереть на самой мелкой терке. Грецкие орехи и чернослив мелко нарезать, соединить со свеклой, добавить изюм. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, медом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.



Салат с морковью и пророщенной пшеницей

400 г листового салата, 1 крупная морковь, 100 г пророщенной пшеницы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. меда, соль

Листовой салат крупно нарубить. Добавить тертую морковь и пророщенную пшеницу. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, горчицей, медом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.



Салат из капусты с яблоками и пророщенной пшеницей

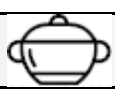
100 г капусты, 100 г яблок, 4–5 ст. л. пророщенной пшеницы, сок 1/2 лимона, 100 г сметаны, 1 ст. л. меда, соль

Капусту тонко нашинковать, слегка перетереть руками. Яблоки нарезать мелкими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Соединить капусту и яблоки, добавить пророщенную пшеницу. Для заправки сметану смешать с медом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат капустный

250 г белокочанной капусты, 250 г краснокочанной капусты, 3 помидора, 2 болгарских перца, зелень укропа, 1 морковь, растительное масло, 1 ст. л. яблочного уксуса, по щепотке сахара и соли

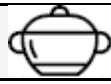
Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью и перетереть руками до выделения сока. Помидоры нарезать ломтиками. Болгарский перец нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Зелень укропа мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить яблочным уксусом и растительным маслом, перемешать.



Салат из квашеной капусты с морковью и свеклой

300 г квашеной капусты, 1 небольшая свекла, 2 моркови, 1 яблоко, растительное масло

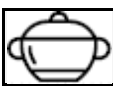
Сырые морковь и свеклу натереть на крупной терке. Яблоко нарезать соломкой, сразу же перемешать с квашеной капустой. Добавить свеклу и морковь. Салат заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из фасоли с кукурузой

1 банка кукурузы, 1 банка красной фасоли, 2 луковицы, 2 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, по щепотке черного перца, кориандра, хмели-сунели

Консервированную красную фасоль перемешать с консервированной кукурузой, добавить мелко нашинкованный лук. Для заправки растительное масло взбить с яблочным уксусом и специями. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.



Салат с творогом, фруктами и пророщенной пшеницей

150 г творога, 2 яблока, 1 апельсин, 1 стакан пророщенной пшеницы, 3–4 листа салата, 1–2 ст. л. дробленого фундука, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу

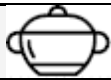
Яблоки и апельсин очистить, нарезать ломтиками, перемешать. Листья салата крупно нарубить, смешать с фруктами. Добавить творог и пророщенную пшеницу. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, перемешать. Подавать, посыпав орехами.

Салат из морепродуктов

200 г мидий, 250 г креветок, 1 кальмар, 1 крупный помидор, листья салата, зелень укропа, сок 1 лимона, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Кальмара отварить в кипящей воде в течение 2 минут, остудить, мелко нашинковать. Мидий и креветок отварить до готовности. Помидор нарезать небольшими ломтиками. Листья

салата и зелень укропа нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

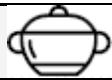


Винегрет с кальмарами и майонезом

500 г кальмаров, 2 свеклы, 1–2 моркови, 3–4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 луковицы, зелень, домашний майонез

Кальмаров очистить от кожицы, для этого раза два обдать тушки кипятком, кожица под воздействием горячей воды сворачивается и снимается. Удалить внутренности и хорду. Кальмаров отварить в течение 2 минут (если варить кальмаров дольше 2 минут, то мясо становится резиновым и невкусным), охладить, нарезать полосками поперек волокон. Свеклу, морковь и картофель отварить, остудить, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Винегрет заправить майонезом и аккуратно перемешать.

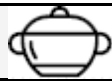
Супы



Суп на молочной сыворотке

200 мл воды, 300 мл молочной сыворотки, 60 г картофеля,15 г моркови, 20 г репчатого лука, 1/4 ч. л. кукурузной муки, соль

Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Добавить нарезанные морковь и лук, варить 10 минут. Влить молочную сыворотку, посолить, довести до кипения. Тонкой струйкой всыпать кукурузную муку, дать закипеть, проварить 2 минуты и снять с огня.



Борщ литовский холодный

11/2 стакана кефира, 3/4 стакана воды или свекольного отвара, 100 г свеклы, 2 картофелины, 1 яйцо, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, зелень укропа, сметана, соль

В кефир добавить соль, развести холодной кипяченой водой или свекольным отваром. Отварить свеклу и картофель. Свеклу нарезать соломкой, залить кефиром. Добавить нарезанный зеленый лук и укроп, перемешать. При подаче в каждую порцию положить ломтики отварного яйца и сметану. Отдельно подать отварной картофель.

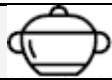
Блюда из мяса

Отбивные в панировке из пророщенной пшеницы

4 куриные грудки, 100 г пророщенной пшеницы, 1 луковица, 2 зубка чеснока, 1 яйцо, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук и чеснок очистить, измельчить в блендере вместе с пророщенной пшеницей. В полученную массу вбить яйцо, перемешать. Куриные грудки нарезать ломтиками, отбить, натереть солью и перцем, обвалять в луково-пшеничной массе и выложить на противень, смазанный маслом. Запекать в духовке 30 минут при температуре 200 °С.

Блюда из рыбы и морепродуктов



Рыба, запеченная с сыром

800 г филе рыбы, 100 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. горчицы, мука, соль

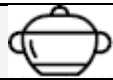
Смазать половину тушки рыбы горчицей, на вторую половинку положить кусочки сыра. Сложить половинки вместе, посолить, обвалять в муке, слегка обжарить в масле с обеих сторон. Затем выложить на противень и запекать в духовке 25 минут.

Морские гребешки в соусе с грибами

200 г морских гребешков, 100–150 г шампиньонов, 1 болгарский перец, 2 ст. л. муки, 3/4 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль

Морских гребешков отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Грибы очистить, нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанный соломкой перец, обжарить все вместе. Посыпать мукой, перемешать. Влить молоко, довести до кипения, варить 1–2 минуты, посолить. Добавить нарезанных ломтиками морских гребешков, довести до кипения и снять с огня.

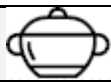
Блюда из круп



Завтрак красоты по-французски

2 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. измельченной пророщенной пшеницы, 1 яблоко, 3 ст. л. молока, лимонный сок, 1 ч. л. меда

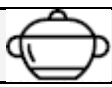
Соединить овсяные хлопья и пророщенную пшеницу, влить 6 ст. л. кипяченой воды, оставить на 1 час. Затем перемешать с медом и лимонным соком. Добавить мелко нарезанное яблоко, влить теплое кипяченое молоко, перемешать и подать на стол.



Мюсли из пророщенной пшеницы с кефиром

4 ст. л. пророщенной пшеницы, 11/2 стакана кефира, 100 г любых свежих ягод, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. корицы

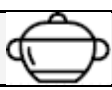
Пророщенную пшеницу залить кефиром, добавить мед и корицу, перемешать. Затем добавить промытые ягоды, перемешать и подать на стол.



Каша из пророщенной пшеницы с апельсином

1 стакан пророщенной пшеницы, 1 апельсин, 1 ч. л. сливочного масла, щепотка молотого имбиря, 1 ч. л. меда, соль по вкусу

Пророщенную пшеницу залить водой, оставить на 1 час. Воду слить, залить пшеницу новой водой, довести до кипения, добавить мед, имбирь и варить на медленном огне до мягкости. В готовую кашу добавить по вкусу соль, заправить маслом. Подавать, украсив дольками апельсина.

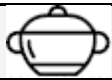


Каша из пророщенной пшеницы с курагой

1/2 стакана пророщенной пшеницы, 1 стакан молока (2,5 % жирности), 5 шт. кураги или 2 ст. л. изюма, 1 ч. л. сливочного масла, сахар и соль по вкусу

Промытую пророщенную пшеницу измельчить с помощью блендера или мясорубки, залить горячим молоком, довести до кипения. Добавить сахар, соль, мелко нарезанную курагу, варить на слабом огне, непрерывно помешивая, 12–15 минут. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

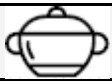
Выпечка



Оладьи из кабачков с пророщенной пшеницей

1 небольшой кабачок, 100 г пророщенной пшеницы, 1 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. молотого имбиря, сахар и соль по вкусу, растительное масло

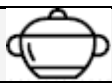
Пророщенную пшеницу выложить в сотейник, добавить немного воды, припустить в течение 5 минут (жидкость должна практически выпариться). Затем измельчить в кухонном комбайне. Кабачок натереть на терке, смешать с пшеницей. Добавить пряности, сахар, соль. Жарить оладьи в растительном масле с обеих сторон.



Печенье из пророщенной пшеницы с черносливом

11/2 стакана пророщенной пшеницы, 100 г чернослива, 2 ст. л. мака

Пшеницу и чернослив пропустить через мясорубку. Добавить мак, перемешать. Сформовать плоское печенье, выложить на противень, застеленный пергаментом. Подсушить в духовке около 5 минут. Затем перевернуть печенье и подсушить еще 5 минут.



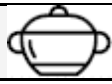
Хлеб диетический с пророщенной пшеницей

500 г пшеничной муки, 150 г пророщенной пшеницы, 125 мл воды, 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. меда, 1/2 ст. л. соли

Пророщенную пшеницу промыть, обсушить. Дрожжи развести в 75 мл теплой воды, добавить растительное масло, соль, мед, всыпать 250 г просеянной муки, тщательно перемешать. Полученную опару поставить в теплое место на 30 минут. Когда опара подойдет, добавить оставшуюся муку, пророщенную пшеницу и воду. Хорошо вымесить тесто, поставить его подходить

(до тех пор, пока объем теста не увеличится вдвое). Затем тесто опять вымесить, сформовать из него хлеб и выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Оставить для расстойки на 15–20 минут. Затем поверхность хлеба сбрызнуть водой и сделать на ней надрезы в виде полос. Выпекать хлеб в духовке примерно 55–60 минут при температуре 200 °C.

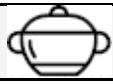
Десерты



Десерт «Фруктовый микс»

2 яблока, 3 банана, 1 киви, 1 апельсин, изюм, грецкие орехи, 3 ст. л. йогурта, лимонный сок

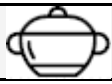
Фрукты вымыть, очистить. Яблоки нарезать ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Бананы нарезать тонкими кружочками, киви и апельсины – небольшими тонкими ломтиками. Фрукты выложить в салатницу, полить йогуртом. Десерт украсить изюмом и орехами.



Десерт «Оригинальный»

1 киви, 1 банан, 100 г сыра, 2 ст. л. пророщенной пшеницы, 2 ст. л. семян подсолнечника, мята, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. меда

Пророщенные зерна пшеницы и семена подсолнечника пропустить через мясорубку. Добавить лимонный сок, мед, тщательно перемешать. Киви и банан очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Добавить тертый сыр и массу из пшеницы и семян подсолнечника, аккуратно перемешать. Десерт украсить листиками мяты.



Фруктовый микс

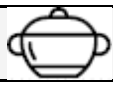
150 г фруктов или ягод (сливы, яблоки, груши, черешня, малина, брусника и т. д.), 100 г пророщенной пшеницы, 1 ст. л. меда, сливки или йогурт

Фрукты или ягоды промыть, обсушить, очистить и пропустить через мясорубку вместе с пророщенной пшеницей. Добавить мед, тщательно перемешать. Подавать, украсив взбитыми сливками или полив йогуртом.

Фруктово-ореховый десерт с пророщенной пшеницей

1 киви (или груша), 1 ст. л. орехов (кедровые, грецкие, фундук, кешью или арахис), 2–3 ст. л. пророщенной пшеницы, 1/4 ч. л. молотой корицы, мед

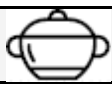
Киви или грушу очистить, мелко нарезать. Орехи слегка обжарить и измельчить. Пророщенную пшеницу промыть, обсушить. Подготовленные продукты соединить, добавить мед, перемешать. Подавать, посыпав корицей.



Десерт из яблок с пророщенной пшеницей

1 яблоко, 1/3 стакана пророщенной пшеницы, 100 мл йогурта, 1 ч. л. меда

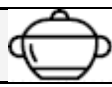
Пророщенную пшеницу промыть, обсушить, перемешать с медом. Яблоко очистить, мелко нарезать, соединить с пшеницей. Подавать десерт, полив йогуртом.



Десерт из пророщенной пшеницы с орехами

1 стакан пророщенной пшеницы, 4 грецких ореха, 1–2 ст. л. меда

Пророщенную пшеницу промыть, обсушить, пропустить через мясорубку. Добавить мед, тщательно перемешать. Из массы сформовать небольшие шарики и обвалять в молотых орехах.

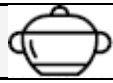


Шарики творожные

250 г творога, 250 г грецких орехов, 50 г изюма, 100 г темного шоколада, 100 г сливочного масла, 50 г сахара, ванильный сахар

Творог растереть с сахаром и маслом до однородности. Добавить измельченные грецкие орехи, изюм, перемешать. Из

массы сформовать небольшие шарики, полить их растопленным шоколадом. Подавать, посыпав ванильным сахаром.



Крем из кислого молока

500 мл кислого молока, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. желатина, цедра 1 апельсина, 3/4 стакана сахара, сахарная пудра, апельсин для украшения

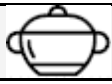
Кислое молоко и сметану хорошо перемешать, всыпать сахар, апельсиновую цедру, добавить растворенный в 1/2 стакана воды желатин. Смесь поставить в тазик со льдом и взбивать до загустения. Разложить в стеклянные вазочки, сверху положить по тоненькому кружочку апельсина, очищенного от кожуры и семян, посыпать сахарной пудрой и поставить в холодильник на 2 часа.

Кефир с земляникой

1 стакан нежирного кефира, 2–3 ст. л. земляники, 1 ст. л. меда, корица по вкусу

Землянику промыть, обсушить, пюрировать с помощью блендера или протереть через сито. Добавить мед, корицу, влить холодный кефир и хорошо перемешать.

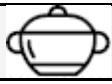
Напитки



Коктейль молочно-миндальный

1/3 стакана молока, 1 стакан кефира, 1 абрикос, 50 г миндаля, 1/2 ст. л. измельченного бисквита, сахар

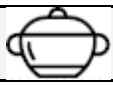
Миндаль очистить, ошпарить кипятком, снять кожицу. Очищенный миндаль положить в чашу блендера, влить 1 ч. л. воды, измельчить до получения однородной массы. Добавить кусочки абрикоса, измельченный бисквит, сахар, холодное молоко и кефир. Хорошо взбить все с помощью миксера и разлить в бокалы.



Напиток из клюквы на сыворотке

300 мл сыворотки, 400 мл воды, 300 г клюквы, 150 г сахара

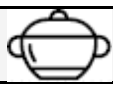
Клюкву промыть, обсушить, протереть через сито. Из воды и сахара приготовить сироп. Добавить пюре из клюквы, сыворотку, перемешать и охладить.



Коктейль из облепихи с кефиром

1 стакан кефира, 200 г облепихи, мед или сахар

Из ягод облепихи выжать сок, добавить мед или сахар. Соединить с кефиром, взбить. Коктейль охладить, разлить в бокалы со льдом. Вместо льда можно использовать замороженные ягоды клубники или смородины.

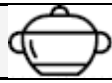


Морс апельсиновый

1,5 л воды, 2 апельсина, 175 г сахара, корица на

кончике ножа

Снять с апельсинов цедру, удалить белую мякоть и отжать сок. Выжимки измельчить, залить водой, добавить сахар, цедру, корицу и при слабом кипении проварить 5–10 минут. Дать настояться не менее получаса, процедить и влить сок. Напиток подавать охлажденным.



Морс клюквенно-ванильный

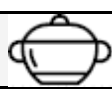
1 л воды, 1 стакан клюквы, 1 стакан красной рябины, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. ванильного сахара

Клюкву размять, выжать сок. В сок всыпать сахар и ванильный сахар, хорошо перемешать. Ягоды рябины размять, добавить выжимки клюквы, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне 5–7 минут. Отвар охладить, процедить. В охлажденный отвар влить клюквенный сок с сахаром, хорошо перемешать.

Кисель клюквенный

1 стакан клюквы, 3/4 стакана сахара, 1/3 стакана крахмала, 31/2 стакана воды

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянной ложкой, выжать сок. Крахмал развести в 1 стакане холодной воды. Остальную воду довести до кипения, добавить выжимки клюквы, варить 10 минут. Дать настояться 20 минут, процедить. Процеженный отвар довести до кипения, добавить сахар, влить клюквенный сок и смесь крахмала. Когда загустеет, снять с плиты и охладить. К киселю можно подать сливки или молоко.



Кисель из шиповника

5 стаканов воды, 50 г шиповника, лимонный сок, 1 ст. л. крахмала, 5 ст. л. сахара

Шиповник выложить в термос, влить 2 стакана кипящей воды,

оставить на 2–3 часа. Настой процедить. Ягоды размять, залить 3 стаканами воды, варить 10–15 минут. Отвар процедить, соединить с настоем, добавить сахар, лимонный сок, довести до кипения. Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды, влить в отвар, тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня.